Foreword

In spite of the advancement of science and knowledge disea- ind sickness are very much on the increase. Does not this itself cate that there must be something radically wrong in the con- tional method of living and of treating human ailments?

Health is an inestimable blessing and the only way to main- it is through care of the body. Any knowledge leading to its -being should therefore be treated as essential and should be irted first.

Sir Oliver Lodge has said, "As a scientist of fifty years of dy and research, I come to the conclusion that the things which have said impossible today, become possible tomorrow, gs considered improbable today become probable tomorrow; the cases considered incurable today by the professional men be found to be curable by some other method tomorrow".

We should realize that there is something good in every nce, and it is the duty of every practitioner who, while specia- ig in one particular line of healing, should make a comparative ly of various other sciences in order to keep an open mind. s there would be less of antagonism between the different hods and more of co-operation thereby helping the sick and ig them the best in healing.

I congratulate Vaid Acharya in his effort to comprise in such indy form many useful and important hints from various methods ealing, without attempting to prove the superiority or inferiority any one science. Though he specializes in Ayurved, he has ed deep into all the other sciences of healing, which I firmly eve, should be the aim of all practitioners in the healing prof- ion. Many a hint given in this book by the learned Vaid will iseful to the busy practitioner as well as to the lay person, to m it offers innumerable simple home remedies, which can be zed in cases of emergency.

J. M. Jussawalla, N. D., D. O., D. C. (Eng.)
Director, Natural Therapy Clinic BOMBAY.

તબીબશાસ્ત્રોનો નિચોડ

ટીકાખોર કહેશે— "તમે વઇદ છો તો આયુર્વેદ ઉપર એલોપથી જેવી બીજી સારવાર સીસ્ટમો ઉપર કલમ નહીં ચલાવો. વાત ખરી! પણ આજની રીસાતી પ્રજા શું માગે છે? સારવાર શાસ્ત્રે નિચોડ...એટલે બે રસ્તા છે: તબીબો પોતે તે જ્ઞાન આપે અથવા રહી બીજાને તેવું જ્ઞાન કેળાવવા દે! આજે આયુષ ટુંકું, ધાંધળ પાગુ વિદ્યા અગાધ છે કબીર સાહેબ કહે છે—

"પુરાણોકા પાર નહીં, વેદોકા અંત નહીં.
વાણી અપાર કહો, કબ ચિત દિજીયે?"

હું કાઇ પંડિત કે પ્રોફેસર નથી. સાક્ષર કે શાસ્ત્રી નથી. જો દાક્તર ડેવીસ સાહેબ (M D) પ્રયોગથી સિધ્ધ કરી આપ્યું કે કોલેજના વિદ્વાન પ્રોફેસરો કરતા એક સામાન્ય કુકકર, ખોરાક સંબ વધું જ્ઞાન ધરાવે છે...પણ પોતાના અભ્યાસનો અરક આપવાની ઇનશાનને છુટ રહેવી જોઇએ. આ સંગ્રહ એકજ પુસ્તકનો નથી. એક ભેજાના ભેદી ભંડારીયાનું આ ભંડોલ નથી.... ઝટપટ ધક્કાજો બતાવ 'રેડી રેફરન્સ' કિતાબની જરૂર તો હતી જ, પણ તેવી પ્રવૃતી સગ્રહના અભાવે, ટચુકડા વેદો પોતે જ એ જોખમી સાહસ ઉ લીધો છે. શકિત તેવી ભકિતનો આદેશ હરદયમાં રાખી, પાણી છાસ દહીંનું ડોહવાણ ખસાડીને, મલાઇ ઉચકી લેવાના હંસ ન્યાયે, ઉપયોગી તત્વો અહીં ટપકાવી લેવાય છે.

દરદીઓની રૂચી વિવિધ પ્રકારની જ હોય. અમૃત પણ વખતે ઝેરી અસર કરે છે. ગોરા સાહેબો 'પરચલી' ખાઇ આરોગ્ય મે તેજ ભાજી પેપટનું મોત લાવે. ખાંડ સાકર મીઠાઇ બચ્ચાઓને પ્રીય હો તેજ મીઠાસ, ખરચરને મારી નાખે!! મુર્ડીવાદની બહુમતી એલોપથ સારવાર ઉપર રીઝી છે ઇન્જેકશનથી કંટાળેલો વર્ગ નેચર-કયોરનો રસ્તે પકડે ઓછી આવકવાળો શ્રમજીવી વર્ગ પાઇ-પઇસાની પડીકી ખાઇ બગડેલા આરોગ્યની મરામત કરી લે ત્યારે છેક નાની લઘુમતિ હોમ્યોપથીનો હુંફાળો આસરો ગોધી તંદુરસ્તી મેળવે. એકજ કાંકરે અને પક્ષીઓનો શિકાર કરવાને કાયદે, નિર-નિરાળી પધ્ધતીઓ જે અહીં સામાજુરૂપે નજીવી લેવાઇ છે તેમા ફતેહ કેટલી, ખામી કેટલી, ગુ કેટલો, વિગેરેનો ન્યાય અને નિર્ણય તમારે જ કરવાનો રહયો

કિતાબની શરૂઆતમાં વ્યવસ્થિત સંગ્રહ ખતમ કરી નાખ્યા, બાન
દવાયલા પ્રયોગો ઉમેરારૂપે આપી, અધુરા જણાતા સંગ્રહને બની શકે
ણેલો સંપૂર્ણ અને સમૃદ્ધ બનાવવાનો પ્રયાસ રખાયો છે. દા ત આખના
રુજ મથાળા નીચે અનેક ઠેકાણે વિખેરાયલી નોંધો મલી
ાવશે, પણ તેવા દરેક ફકરામાંથી પ્રેમી પાઠકોને નવીજ રોશની મલી રહેશે.
થોડી લીટીમાં પુષ્કળ કહી નાખવાની રિવાજી નીતિ મુજબ બધી-
ાધ વીના, બેશુમાર નુસ્ખા સીંચી દેવાયા છે. જેમકે યુનાની વિભાગમાં
દ્રવ્યો-ગુણ," પ્રીસ્ક્રીપશનો અને શબ્દકોશ આપી, પછીના પાનામાં
સ્તકનો આત્મા-"ફકીરી ઇલાજો" નો વિશાળ સંગ્રહ જે ભરી દેવાયો
તેમાં કેટલાક ઉપાયો તમે પહેલીજવાર વાંચશો. મહીલાઓની માંદગી
અને બાળકોની માવજતના પ્રકરણોમાં દહીંરૂપી ડુંગરોમાંથી જ્ઞાનો જથ્થો
ર કરી ફક્ત ચીકાસદાર મસ્કો ઉંચકી લેવાયો છે. હોમ્યોપથીક સ્પે-
રીક પહેલીજવાર ગુજરાતીમાં પ્રગટ થયાં છે. હોરપીતલ કશોટીમાં સફળ
લીવડેલાં બાયોકેમીક ક્ષારો, "ક્લીનીકલ કેસો"માં છપાયાં છે. ભારત સુદીનો
ડુવાલ 'પંખિ પોકારે'ના પ્રકરણમાં દાખલ કરેલો છે. નાગકેશરના નામ
નીચે નવાજ નુસ્ખા નાંખેલા છે. પછીના પેજમાં એપસમની અજાયબી,
એલોપથી ઓળખ, પેટંટ દવાઓ, રાંધણીમાં દવાખાનું, મલમપટાનો હુન્નર,
આયુર્વેદ સ્પેસીફીક, રોગ પ્રમાણે દવા, આરોગ્યના કાવ્યો, ખોરાકનું વર્ગી-
કરણ, આંબાની આટલી, ઔષધી સંગ્રહ વીગેરે બહુકલાં પ્રકરણોમાં "નવી-
નતાનો નિચોડ" સીંચી દેવાયો છે. એમાં શબ્દોનો વિસ્તાર નથી.

ફાર્મસીના કેટલોગમા અને બાટલીના લેબલો ઉપર, દવાનું પ્રમાણ
ચોખ્ખું જણાવેલું છે. ૨૪ ની ઉપરના રોગીને ૨૪ ગ્રેન, બાર વર્ષના બાળકને
૧૨ ગ્રેન, અને એક વર્ષથી નીચેના બચ્ચાને એક ગ્રેન દવાનો ડોઝ
આપો. પ્રમાણ નહીં જણાવ્યું હોય ત્યા દ્રવ્યો સરખાં વજને લેજો. ઘરમાં
માપ-તોલ નહીં હોય તો એક ચપટી જેટલાં પ્રમાણથી મંડાણ કરી,
કદમ-કદમે વધારીને એક ચમચી જેટલું ચુર્ણ લેજો. અંગ્રેજી તથા હોમ્યો
દવા ૪ કલાકે અને દેશી દવાઓ ૬ કલાકે લેવા વિનંતી છે.

પોતાનો કીંમતી વખત રોકીને 'પ્રવેશીકા' લખી આપવા માટે
વિદ્વાન ડોક્ટર જસાવાલાનો ઉપકાર માનું છું. જાણીતા તબીબો તરફથી
મળેલી પ્રેરણા માટે ઉપકારી છું આગલાં પુસ્તકો માફક આ કિતાબ પણ
પ્રેક્ટીશનરો તથા વાંચકોમાં સારો આદરભાવ પામશે એવી ખાત્રી સાથે—

વૈદ્ય હો. ર. આચાર્ય

અનુક્રમણીકા

કેનસર ૨૭- હજરૂળ યહુદ-પથરી, સરમાહી-પથરી, બશય-કેલશીયમ, મુરંજાન-સંધીવા, સિંદુર-કોહવાટ, મજપમ-બી વિટામીન, સીસમ-કોઢ, શાહતરા-જીર્ણ જ્વર રક્ત પ્રદર, સલગમ-હડકી ખાંસી, લોબાન-ન્યુમોનીયા, જૈતુનતેલ-પેટના રોગો, રેહાન-મરડો, રેવંચી-પિત વિકાર, રાતીતજ-દરાજ, રબુલસુસ-ગળાં રોગ, મહીસાલા-કફ રોગો, મેદા લકડી-હાડકાં, **મુલી બીજ-ગેસ-** મુરદાસંગ-ગુમડાં, રોબીયાન-ઉત્તેજક, જહરજ-સંધીવા, મામીરાન-આંખ રોગ, મસ્તગી-કલેજાં, મકોય-ખદી, મુસક-હાર્ટ ટોનીક, મુરાદા-પુત્ર રત્ન, બીરબુતી-હાંફણ, ગર્ભનિરોધ-ડદીન; મોનીયો-સરસડા બી.

ચુનાની કોપ- ચુનાની પ્રીસ્ક્રીપશન,

૩૩-૪૦ ફકીરી ઇલાજો, પ્રદર-બાળ રોગ, ધાતુ વધે-ગર્ભ રોગ, દાદર-ઝેર ઉતાર, નામરદી-હેડકી-હરદય, કલેજાં-બરળ, ટયુમર-આંખ રોગો, માથાના દરદો.

૪૧-૫૦ કાન-દાંત-સ્ત્રી રોગ, મુખ રોગ-માથા રોગ, સરદી-નાકના દરદો, પથરી-પીસાબ, વિર્ય-પીસાબ-પ્રમેહ, કોઢ, ભગંદર, તાવ, અતિસાર, ખાંસી.

૫૧-૬૦ ખદી, શ્વાસ, મંદાગ્ની, કોલેરા-હરસ, ગાંડપણ-રૂમેટીક-ઉલટી, ફીરટીરીયા, સોજા, હાથીપગ, ગોરા, વજન, દાદર ચાંદી, વધરાવલ, કંઠમાળ.

૬૧-૭૦ કરમ કમળો, રક્તપિત મુળરોગ, દાંત, કાન, નાક, તાવ, માથાના દરદો, આંખના રોગો.

૭૧-૮૦ ખદી શ્વાસ, ન્યુમોનીયા, ઉલટી, કંઠમાળ, કોલેરા, ઉલટી, અજીરી, ખાંસી, ભુખ-પ્યાસ.

૮૧-૯૦ કમજોઆત, નઅગાંઇ, પેટની પીડા, જલંદર, કરમ, બરળ, મંદાગ્નિ, કલેજાં રોગ, હરદય શુળ.

૯૧-૧૦૦ પાંસલી, ગેસ, સંધીવા, કરમ, મૃગી-ફીટસ, ગાંડપણુ, બેહોશી ફીકાશ, ચાંદી, કમળો.

૧૦૧-૧૧૦ અંડવૃધ્ધી, અતિસાર, ભાંગેલાં હાડકાં, જનેતાના ૫૪ દરદો, ટ્યુમર લોહીવા, ધાતણુ, પ્રદર, નાકની હાડકી કમર, લોહીવા કસુવાવડ ખોડ, ઉધટી સંતાન, સુવા રોગ દસ્તાન.

૧૧૧-૧૨૦ ગર્ભનિરોધ, પથરી, ભગંદર, પ્રદર, સંગ્રહણી, હરસ, ન્યુમોનીયા.

૧૨૧-૧૩૦ નાસુર, કાળાશ, ફરાજ, શીતળા, અનિંદ્રા, વાળો-નારૂ, બાળકોના ૧૦૮ ઉપાયો.

૧૩૧-૧૪૦ ઝેર નિવારણ હડકવા, સાંપનુંઝેર ૩૯ ઇલાજો, ૧૧૧ હોમ્યો-પથીક સ્પેસીફીક.

૧૪૧-૧૫૦ ટીસ્યુ રેમેડીઝ, પંડિત પોકાર, અધેડો, રોહીડો, કાલમેઘ, લીમડો, બેલ, સટોડી, કાયકા, આકડો, પપાઉ, ધોલેડાં, પત્થરફોડ, દુરવા, શાલપર્ણી, વાવડીંગ, પીપલો, મેહાસીંગ, બ્રાહમી, બોખરો, વસાકા, ડોન પુષ્પી, તુલસીખેત પાપરા, અશોક, કંટકારી, જાંબુ, કરીયાતુ, અરજુન, હરડે, ગળો, પટોલ, કુરચી, નીમકનો વધરાસ, ખાંડ, સેકારીન.

૧૫૧-૧૬૨ ઉપવાસ અને દુધ, સરસ્યા તેલના ૨૦ પ્રયોગો, શાંતી કેમ મેળવી? નાગકેશરના નવા પ્રયોગો. હાયપ્રેસીલ, એપસમ.

૧૬૩-૧૭૦ **એલોપથી દવાની ઓળખ.** એસેટીક એસીડ, બેનઝોઇક એસીડ, બોરાસીક એસીડ, કારબોલીક, ગાલીક, ટેનીક, હાઇડ્રોકલોરીક, નાઇટ્રીક, સલફ્યુરીક, કાઇસોફેનીક, હાઇડ્રો, ફોસફેરીક, સાઇટ્રીક,

સફ્લોરોટીક, ટારટેરીક, ફોરમીક, સેલીસીલીક, સલફયુરસ, એકોનાઇટ, ઇથર, એલોઝ, એલમ, એમોન્યા, એમીલ નાઇટ્રેટ, એન્ટીપાયરીન, એનટીફેબ્રીન, ટારટરેટ એન્ટીમની, આરજન્ટ નાઇટ્રસ, આરસેનીક, ડોનોવાન સોલ્યુશન, ફેરીઆરસેનીયા, એટ્રોપીન, એસેફ્ટીડા, આમન્ડસ, એનેથી, ડીસ્ટીલ્ડવોટર, સાલવોલેટીલ, લેકટીક, એમોનીયા ફોસ, આરમોરેશીયા, બેઇલ, બેરીયમ નાઇટ્રેટ, બારલી, બેલાડોના, બોરાક્ષ, બાઇ કારબોનેટ, બીસમથ સબનાઇટ્રેટ, પોટાશ બ્રોમાઇડ; હાઇપોફોસફાઇટ લાઇમ, કેલોમલ, કેમ્ફર, કેનાબીસ, કેનથરાઇડીસ, કેપસીકમ, ચારકોલ.

૧૭૧-૧૮૦ કાસકારા સાગરેડા, કાસકેરીલા, કાસીયા લીનસી, ચોથીઇ, કાસીયા ફીસચ્યુલા, કેસટર ઓઇલ, કાટેચુ, કેમોમીલ, ચીરેટા, ક્લોરલ, ક્લોરો ફોર્મ, અમો-ક્લોરાઇડ, સોડા સોલ્યુશન, સીનકોના, કોકેન, કોકયુલસ, કોડ્લીવર ઓઇલ, કોલચીકમ, કોલોડીયન, કોલોસીન્થ, કામન સોલ્ટ, કોનીયમ, કોપેબા ઓઇલ, કોપર સલ્ફેટ, કોરોસીવ સબલીમેટ, ક્રીયાસોટ, ક્રીમ ટારટર, ક્યુબેબસ, કુસ્સો, ડેનડીલીયન, ડેટુરા, ડોવર પાઉડર, એલ્ડર ફ્લાવર, અરગટ, યુકેલીપ્ટસ, યુફોરબીયા, મેગ. સલ્ફ, ગેમબોજ, જેલસેમીયમ, જેનસન, ગલોબર સોલ્ટ, ગ્લીસરીન, ગ્લીકોરીસ, ગ્રેગરી પાઉડર, ગ્રે પાઉડર, ગાયકમ, ગમ અકાશીયા, હેમીડેસમસ, હાયોસાઇમસ, હેઝલીન, આયોડાઇડ મરક્યુરી, આઇસલેંડ મોસ, આયોડીન, આઇડોફોર્મ, ઇપીકા, જેલપ, જુનીપર, કોલા નટ, ક્માલા, લેટયુસ.

૧૮૧-૧૯૦ લાઇમ, લીનસીડ, લીડીયા, લોબેલીયા, મોરફીયા, મસ્ટર્ડ, મસ્ટર્ડ, ક્રોનડી ફ્લુઇડ, પોટાશ નાઇટ્રેટ, નક્ષ વોમીકા, નેપથેલીન, ઓપીયમ, ક્રોટન ઓઇલ, ઝીંક ઓક્સાઇડ, પેલીટરી, પેપર, પેપસીન, ફોસફરસ, સુગરલેડ, પાઇલોકારપીન, પોડોફીલમ. આયરનફોસ, પોટાશ ક્લોરેટ, પોટાશ આયોડાઇડ, ક્વીનેસેટીન, ક્વાસીયા, રુબાબ, સેનડલ ઓઇલ, સેનટોનીન, રસટોક્ષ, સેવીન, સેનેગા, સરપેનટરી, સલફર, સ્ટ્રીક્નીયા હાઇપો, સોડા, આયરન સનફે

ઝીંકસલ્ફેટ, ટોબાકો, ટાર, ટરપેનટીન, થાઇમલ, ટોલુ, વેલેરીયન, જીંજર,
નવાં ઔષધો-સલ્ફાડાયાઝીન, પાલુડરીન, પેનીસીલીન, સ્ટ્રેપ્ટોમાઇસીન.
ક્લોરોમાઇસીટીન.

૧૯૧-૨૦૦ ટેરામાઇસીન, ડ્રોકોપાઇરીન, ઓરોમાઇસીન, **સાદી સારવાર**-કોલ્ડ એફ્યુઝન, કોલ્ડ બાથ, કોલ્ડ સાવર, કોલ્ડ સીટ્ઝ બાથ, કોલ્ડ ડુશ, કોલ્ડ સંપજ, આઇસબેગ, હોટ બાથ, હોટ સીટ્ઝ બાથ, આટકાલીન બાથ, મસ્ટર્ડ બાથ, સી બાથ, નીમ બાથ, સ્ટીમ બાથ, હોટ વોટર બેગ, બ્રાનબેગ, લીનસીડ પોલ્ટીસ, ટરપેનટીન ફ્યુમઝ, મસ્તડ પ્લાસ્તર, ગારગલ્સ, એનીમા, ગ્લીસરીન, નેઝલ ડુશ, ઓઇવોશ, આ એજી પેંટ, એગારોલ, એસ્ટ્રીસ કોરડીયલ, એનજર ઇમલશન, બીચામ પીલ્સ, બેનશુ બાલસમ, બી—જી ક્રેસ, બાઇક્રોલેટસ, બાઇલ બીન્સ બીસુરેટેડ મેગ, બ્રોમાલીન સીરપ ફીમ, કાસ્તોરીન, કારતર લીવર, ચેમબરલેન કફ, કલાર્ક બ્લડ મીક્ષ્ચર, કયુટીકરા, ડયાપીના, D. D. D., ડી-વીટસકીડની, નાગોડીન, એલીમેન, એમબ્રો. ઇનોઝ, ઇવાન્સ પેસ્ટીજ, ઇસ્નોપીલ, ગાયટોનીક, ગ્લીકોડીન ટરપવસાકા, એસ્થમા કયોર, ક્રુશન સોલ્ટ, હોલોવે મલમ, કોલીનોસ, લાકટો પેપટીન, મેકનઝી કોલ્ડકયોર, મીસ્ટોલ, ન્યુરોફ્રોસ, ઓવલટીન, ઓર્બોડેક્ષ. પેપસ, પાલોલ, પેનફીલર, ફ્રાસફેરીન, હેમોજન, સારગોલ, સ્કોટ ઇમલશન, સ્ટીડમેન, સ્લોન લીનીમેંટ, ટસાનોલ, વીનો કફ કયોર, વોટરબરી કમપાઉન્ડ, ગ્રાઇપ વોટર, ઝામબુક, ઝેફ્રોલ, **દેશી પેટંટ**-ગોનો કેપ્સુલ, શાહેલી, બ્રેન ટોનીક, કેલશીયમ ટેબ્લેટ, ડાયાબીટીસ, એપીરોન, ગેસ ટેબ્લેટ, નામરદી તેલ, હાર્ટ ટોનીક, હેરડાઇ, હેર ટોનીક, કંથમાળા, મરડાની ગોળી, એનીમીયા, લીવર પીલ્સ, અલસ્ટ્રો, ચંદ્રોદય ગોળી, પાયોરીયા, એલેમપી.

૨૦૧-૨૧૦ બાલગોળી, ડ્રેસીંગ ઓઇલ, એકઝીમા પાઉડર, જવાહર મોહરા, દરસ, અબલા સંજીવની, આરો. મીક્ષ્ચર, એનીમીયા પીલ્સ, મધુમેહ,

કાસદો, ટયુમર ગોળી, ડીસેન્ટ્રી મલાની દવા, ખોખલી, નારૂ, પાચકરસ, શિરપીડા, બાલકડુ, મુકુલ, રકત દોષાંતક, નિંદ્રાદેવી, જવાની, સુવર્ણકલ્પ, દરાજનો મલમ, ખરજવાં મલમ, સ્ટાર સુરમો, દંતમંજન, સોજા શત્રુ, ઝેર નિવારણ, ધસારા, નિલકંઠ રસ, સુવર્ણક્ષારી, કાનનાં ટીપાં, રામબાણ તેલ, ઘરઘતુ સાબુ, **રાંધણીમાં દવાખાનું-સવાલોનું સરવાળું** મસા, રાગણી, ગુવર ફુલ, અહો નડે તો, ઝવેરાતની તાસીર, ફુદીના પાન, કડવો છાલીપાલો, લીલાં પાન, હરબલ ટી, અલસીની ચહા, ટયુમર કેનસર, લાલ કીરણો, જાંબુલી રોશની.

૨૧૧-૨૨૦ ભેજાનો કફ, ચામડીના દરદો, દમનો રોગ, દરદોનો ઉપાય, હાનીકારક ચીજો, ત્રિદોષનાશક, વાત-કફ, કફ-પિત. સોજો-રકત વિકાર, પેનસીલીન, સ્ટ્રેપ્ટોમાઇસી, હેર ઓઇલ, લેકટો પેપસીન, મગજની તરાવટ, આસંધ, સાલમ, સેનેટોજનનો ગુણ, ગંધક તેલ, **પ્રયોગ રત્નાવલી-ખડી**, ધાતુ વિકાર, નબળાઇ, કોલેરા, ખડી, ગર્ભધારણ, શિતળા, વાળો, હવસ, આંખના દરદો, ખડી, દસ્તાન લાવે, નારૂનો ઇલાજ, ગોદંતીનો ગુણ, શકિતનો ખજાનો, સોનિયો, આયોડીન, કંઠમાલા લેપ, નગોડનું તેલ, સસ્તો સાબુ, ગેસ ટેબલેટ, વહાણમાં ઉલટી, મનાઇ, કયારે ખાશો ? હરસનો મલમ, દશમુલારીસ્ટ, જાંબુલાસવ, વિદ્યાર્થી ચુર્ણ, લોહી બંધ કરે, વાગભટ પ્રયોગ, હાઝીમ, ડાયાબીટીસ, કડુની કરામત, સંધીના ગોલી, મેલેરીયા ગોલી, **પરિક્ષિત પ્રયોગો-સુગંધી ધુપ**, મંજીસ્ઠાદિ ચુર્ણ, હાડકાં, જોડે, તાવ ડાયાબીટીસ, દુધનો મસાલો, વજ્રેશ્વરી, આરોગ્ય વરધીની, કૃમીમુદગર ગોળી, ખાંસી, ટી. બી. નો પ્રયોગ, બામ, સ્નાનરજ ચુર્ણ, અગ્નિમુખ, હરસની દવા, હડખી ખાંસી, સંગ્રહણી શ્વાસ, છીક લાવે, સુવારોગ, અમીરી પાક, સુમર્ડાનો મલમ, સસ્તો સુરમો, મેમરી પીલ્સ.

૨૨૧-૨૩૦ યકૃતહારિ લોહ, અરીશુદિ ગોળી, ધતુરાની ગોલી, દમની ગોલી, શ્વાસ માટે ધુમાડો, બરજની દવા, હાથીપગનો લેપ, ખાંસી-

ગોળી, ધુમધડાકા પીલ્સ, હર૰ દસ્તાન લાવે, હરસનો મલમ, પાકોનો ઇલાજ,
નારૂ પીગલાવે, ગુલાબી મલમ, અસાધ્ય હાથીપગ, બકવાદ, ન્યુમોનીયા,
આજની, કાતીલ દવા, નાવ ઉતારનારૂં અંજન, મોનીયાનો ઉપાય,
બહેરાની દવા, કેશ કાળાનો પ્રયોગ, ભાગરા ટોનીક, ડરેસીંગ ઓઇલ, ઘરગથ્થુ તેલ,
ભગંદર તેલ, લિંગ તેલ, માલીશ તેલ, નાકની હાડકી, બાદામી ઘી, [illegible] ળાં ઘી,
ખાખરાનો અર્ક, કસુવાવડ, હજમીયાત, મોનીયો, બહેરાશ, ચંદનનો ગુલકંદ,
હૃદય રોગ, પથરીનો પ્રયોગ, લકવો, નામરદીનો પાક, કમાકલ્પ, બદામ,
આદુની ખુબી, ત્રીજા તબક્કાનો ટી.બી., ગુલકંદ સરનો, મરડો, લોહીવા,
ગલેફોમા, જીરાંપાક, કૌચાંપાક, હેર-ડાઇ, ગાજરમાં કૌવત, અંજીર પાક,
દસ્તાન લાવે, કડુની કીમીયાગીરી, એક જ દવા, કરમ, નારસીંહ ચુર્ણ,
હરનીશ.

૨૩૧-૨૪૦ કંઠમાળ, બરળનો ઉપાય, ઉલટી, કમજીયાત, તાવની માત્રા,
ઉંઘ લાવે, કોલેરા, કસ્તુરીયાદિ ગોળી, શ્વાસ રોગ, પ્રદર, દસ્તાન લા[illegible]
હીસ્ટીરીયા, કંઠમાળ, ટયુમર, મરડાની ફાકી, સારણગાંઠ, ખાંસી, નામરદી,
ચંદ્રપ્રભા, જીનતાન, શ્વાસરોગ, દરેક તાવ, સંજીવની વટી, ખસ, ગાંડપણ,
ડાયાબીટીસ, બાળરોગો, પ્રદર, રોગોની દવા, હાથીપગ, સીરીશીસ, હાઇડ્રોસીલ,
જલોદરારિ રસ, આરો. વરધી., પથરીનો પ્રયોગ, લકવો, સ્વાદિષ્ટ પાચન,
ખાંસી (૨), ન્યુમોનીયા, ધનુરવા, ચાંદીની ભસ્મ, સ્વપ્નદોષ, પાકાં, સાયાટીકા,
હડખી ખાંસી, શ્વાસ, અડગરી, શ્વાસ, ખાંસી, લક્ષ્મી વિલાસ, પાકાં ભગંદર,
એનીમીયા, પાચનની દવા, હરસકુઠાર, સંગ્રહણી, તાવ અતિસાર.

૨૪૧-૨૫૦ ટાઇફોઇડ પીસાબમાંથી રસી, ફટકડી, પથરીનો પ્રયોગ,
હૃદય રોગ, સાબરસીંગ, જહર મહોરા, અકીક ભસ્મ, પ્રવાળ ગુણ,
જીનો તાવ, **સરળ** ઉપચાર, તાવ પલેગની ગાંઠ, હરસ, અતિસાર,
દરાખનો પાક, કબજીયાત, ખાધરો, બરોળ, કોલેરા, સંધીવા, હીસ્ટીરીયા,
શ્વાસરોગ, ઉલટી, અડગરી, ખોખરો અવાજ, બહુફળી, શ્વાસરોગ, કરમ,

લોહીનો ઘટાડો, કમળો, ખહીરોગ, મધુમેહ, બદ, અટકેલી પીસાબ, પથરી, અંડવૃધ્ધિ, હરનીયા, જલોદર, સોજા, સુતિકા રોગ.

૨૫૧-૨૬૦ માથાના દરદો, ત્રિદોષ સિધ્ધાંત, હીકમત, ટુંકાસાર, સુત્રળદત્તા, કબજીયાત લક્ષણો, મંદાગ્નિ, સરદી, સરદી, ચરક ભગવાન, સફેદખાલ, શિતલા, ચામડીના રોગો, ખરજવાં, દરાજ, રતવા, કુવાડીયો, ગળાના રોગો, ખસ ખુજલી, ખીલ, માથાની ઉંદરી, મોંઢાના દરદો, દાંતમાં જીવડાં, મંજન, દાઢ, કાન, બહેરાસ, નાક, સરદી, માથાના દરદો, ક્લોરોફોર્મ એ મીનીટ, આંખના ૩૧ રોગો, પીસાબના રોગો, વાળો, દાઝયો, કોઢ, પ્રીફર, પીસાબ લાવે, કાનમાં જતું, વીંછી ડંખ, ગરોળી, ભીલામા, સર્વે રોગ, પ્યાસ, ગાંડપણ, સંધીવા, યાદદાસ્ત.

૨૬૧-૨૭૦ દાડ્ડી બીજ, કુંટકડી, સૈરી લોબાન, મકાઇનો દાડો, એળીયો, હરડેપાક, મરીકંથાર, કાગીયો સરસ, હિંગળો, મોટું પેટ, સંધીવા, નાવખાંરી અતિસાર, હાડકાં, વૈડાવર, દમ, હીસ્ટ્રી, મરી, ઉંઘ લાવે જોલાબ, આચકી, પીસાબ લાવે, ગોટલા ચડે, દસ્તાન છુટે, સોનામખી, નબળાઇ, લોહી, તુલસી, ભગંદર, ગરણીના બી, ઘી ઘસો, મલમપટાનો હુન્નર-વધસવલ, કચમાળ, ગુમડાં, નખજેર, ખીલો બેસાય, કોરો પીગલે, આંટણ, નાસુર, પાંડ્રો, ભગંદર, હસ્તદોષ, ધાતુક્ષીણતા, નામરદી, રૂકાવત. નાનીઇન્દ્રી, વિર્યસ્ત્રાવ, શક્તિનો પાક, અનિંદ્રા, શીળસ, વિષદોટક, ચાંદી, આયુરવેદનો નિચોડ.

૨૭૧-૨૮૦ દરદ પ્રમાણે દવા-ટુંકા વાકયો—આસરે ૩૦૦ દવાઓ વૈદક નોંધ-હકીમ ગરીબશાહ, બરફ, પલેગ, એન્ટીફ્લોઝ, ન્યુમોનીયા, ચક્કર, ભારે ગી કવચ, અરીઠાની રેત, ખીન, ટોનસીન, ગરબી, કાળા ડાઘા, કેશનાશક પ્રયોગ, મસા, આંખના ખીલ, ચશ્મા ઉતર, માનકાંકરુ, છીઓ તાવ,

આખોમા ૫૯૭ ડાયાબીટીસ, વાળો, કેશ કાળા, આધાશીશી, ખીલ, ચોટીના હરસ, નકામા બાન, વજન વધે, ઉધરભાવ, હરસ, ૧૦૦ વર્ષ, વહેના ઉંડો.

૨૮૧–૨૮૦ પેટ ટ ૫૬ ગલેચો, સલાહકાર મુસોલીની, સાણુ, પગનો સેક, હુકો સાર, દૂધ કેમ પીશો ?, ૧૬ જરૂરી તત્વો, વાસણો, કસરત, ઉવાડે પગે, જઠર રસ, બ્લેલાબથી નુકશાન, કેનસર બી વીટામીન, હાર્ટફેલ્યોર કાળો રગ, ઉચી એરી, ભોજન સાથે વિચાર, સ્નાન, માટ્ટી, એનીમા, પ્રકાશ સ્નાન, વેગ રોકવા નહી ઉધ, દિશા, માટી, સેનેટોજન, ચાશ, દુધ, દહી, ચાહે, સુયેપાસના, શખના ચમત્માર, વૈદક–જ્યોતીષ, પુર્વ દક્ષીણ, ખટુકલી બાબતો, વિટેમીન સાર, એનોપેથી, હોમ્યોપથી, નેચર કયોર, આયુરવેદ, ગેળ રીગોડા, તાબોતા, પપેતા, પપાઉ, બ્રાહ્મી, શખાવની, ભગદર, ચાગ્ણ, હાફ્ણ, વધરાવન, ડીસ્ટીરીયા, રામતીર્થ, પવીત્રાઇ, સનામતી કયા છે ?, મોટાડોઝ, ઉપવાસ સ્નાન, ગરમ પાણી, સુગધી, ગૌમુત્ર, છાણાની રાખ, બકરી દુધ, ખાંડ, ૧૨ ક્ષાર, માંસ, કેળા, કોરી, ખજુર, આલ્કાલીન

૩૦૧–૩૧૦ ખોરાક્મા દના, હ્રદયની શાતી, ઉચાઇ, કસરત, એમ્કેરીસન, હિટલર, રૂઝવેલ્ટ, બરનર્ડ શો, રશિયન બાનુ, માર્લીન ડીટ્રીચ, હેરી લેડોર, માકડ, કસારી, ઉચાઇ, ક્લીટ, લોહી દબાણ, સોદા બાઇબ્બર્ભ, યાસ્ટમા એસપીરીન, ડો ફરમન, ખોરાકી અનુભવ, ચણા, સાબુદાણા, ડો. ઓસ્નર, મદાગ્નિ, ઘી ક્યાં મલે ?, આખના રોગો, ચદન, ગધક, મેગ્નેશ્ન, મિલ્ઝ, છાશ, તાકાત, લોહી વધારે, કયારે પચે ?, અખરોડ, ઇગનેશીયા, પીસાબમા રસી, પાઇનેપલ, અશોળીયો, અલસી અપામાર્ગ, બહેડાંની છાલ, પાયોરીયા

૩૧૧-૩૨૦ રંગેની અસર, રંગ-રાગનું જોડાણ, સુગંધીમાં રંગો, અત્તરો, ધુમાડો, અગર, ધડપણ, લોબાનનો હરીફ, ફ્નેલથાસ્અનો સાર, એફારી, આમલી, હોમ્યો-એલોપથી, આરોગ્યનું અમૃત, ખોરાકનો નકશો.

૩૧૧-૩૦ લાટીન શબ્દકોષ, કેરીની ગોટલી, ટુંકી માહીતી-નિષ્કામ કર્મ, મુસળીના અનુપાન, અમર હયાત, લોહીની તંગી, કોથમીર, કારેલાં, ઇનસુલીન, માંદગીમાં શું ખાશો ?, ૨૪ પ્રવાહી સાર, ગોરાં બાળકો, અંધાપો, હીરા-વેક્રાન્ત, મોતી જેવાં છીપલાં, ઔષધી સંગ્રહ, ૩૦૦ દવ્યોની ઓળખ

૩૩૧-૩૩૪ **તેલની તાસીર**-તલનું તેન, માલકાંકણીનું તેલ, લવંગનું તેલ, યુકેલીપતસનું તેલ, ભાંગરા, હીરાકસી તેલ, લાક્ષાદિ તેન, વછનાગ તેલ, લીંબોલી તેલ, કરંજ તેન, રિમેદાદિ તેલ, કામ સંજીવની તેલ, રૂમેટીક તેલ, એકઝીમોલ તેલ, ગંધકનું તેલ, દાઝેલાનું તેલ, ડ્રેસીંગ ઓઇન, સ્પેનીશ તેલ. ભાંગરાનું તેન, એમબ્રોકેશન, બિલ્વાદિ તેલ, એરંડયું તેલ, મહાનારાયણ તેલ, ચંદનાદિ તેલ, અપામાર્ગ તેલ, કનક તેલ, આમળા તેલ, ચાલમોગરા તેલ, અખરેાડ તેલ, બદામનું તેલ, સરસયું તેલ, **ચોખ્ખા ઘીના ૨૭ પ્રયોગો,**

★ ★ ★ ★ ★ ★

શકિતવર્ધક પ્રયોગો : વિદારીકંદ, વારાહિકંદ, ગોખરૂં, ચિત્રક, નાગબલા સતાવરી, સાટોડી, ભાંગરાનો રસ, રસાયન ચુર્ણ, આસંધ-કૌચા, વાવડીંગ-જેઠીમધ, ઘી-દુધ-સાકર, કોઇપી એક મેળવણી દુધ સાથે લો.

ગાજર : એના બી ગર્ભપાતક, મરદાનગી આપનારા, દસ્તાન લાવનારાં છે. બાફેલાં ગાજરની પેટીસથી ખરજવાં, પાકા, નાસુર, ભગંદર અને કેનસરની પીડા દુર થયાં છે. નક્ષ વેામિકાની તાસીર છે કોબી સેલેરી સાબીત તાબેાતાં માફક દરેક વિટેમીન છે. કરમ કમળો, કમજોરી, કેન્સર, હાર્ટએટાટ દુર કરે. અલસર, અતિસાર, એનીમીયા, જીતે. ખુજલી, ખરજવાં, ખાંસી, ખખડાટનો નાશ કરે. હાફણ, હાર્ટડીસીઝ, હોજરીના રોગો

દૂર કરે. ગાઉટ સંધીવા, પથરી, ગુરદાના વ્યાધીમાં કામયાબી આપે. લસણના ટીપાં સાથે તાજો રસ, અથવા એનો ઉકાળો સૂંઠ સાથે પીજો.

શીલાજીત : ખટાશ, દુરાશ વગરનો કાળો નરમ સુંવાળો વજનદાર માલ ઉત્તમ ! પ્રમાણ ૮ રતી ! જખમ, હરસ, ભગંદર, ભાંગેલાં હાડકાં ઉપર લગાડો. બેનેઝોઇક એસીડ હોવાથી ઉકાળાઓ બગડતા અટકાવે છે. પૃથક્કરણ–સીલીકા ૧૧, ફોસફોરીક ૧/૬ ટકા, નાઇટ્રોજન ૧, કેલશીયમ ૮, પોટાશ ૯, ખનીજ ક્ષારો ૩૪, ઓજસવર્ધક તત્વો ૫૬, પાણી ૧૦ ટકા છે. (ડૉ. ભોજ અને ડૉ. ચોપરા) સર્વે રોગનાશક છે એવો મત ચરક વાગભટ્ટ રસતરંગીની ડૉ. વામન ગણેશ દેશાઇનો છે. ખેરના ઉકાળામાં કોઢ, કંકોલાતુંના ઉકાળામાં ટાઇફોઇડ, કળથીના ઉકાળામાં પથરી, દાડમ રસ સાથે બહુમુત્ર, અરજુનના ઉકાળામાં હરદય રોગો, ઉંબરાના ફળ સાથે ડાયાબીટીસ, ગૌમુત્ર સાથે જલંદર, દુધ સાથે પ્રદર, ઉકળતાં પાણીમાં ઘી સાથે જાડાપણું, જેઠીમધના ઉકાળા સાથે લોહી વિકાર અને સફેદ બાલ સાટોડીના ઉકાળા સાથે સોજા, કાચનારના ઉકાળા સાથે કંઠમાળ, મેનાના લરખ સાથે ખદ્દી, કડુ સાથે કલેજારોગ કમળો ફીકાશ, સર્પગંધા સાથે ગાંડપણ, બ્રાહ્મી રસ સાથે ભુલાવો, ગરમ કેસતર ઓઇલ સાથે લકવો સાયાટીકા રૂમેટીઝમ, અને મધ સાથે સર્વે રોગો દૂર થય એવો શાસ્ત્રીય પુરાવો છે.

રંગોમાં આરોગ્ય : આજે રંગીન બાટલી મળતી નથી. જોઇતા રંગનું જીલેટીન પેપર ૬૦ પાવરના બલ્બ ઉપર અથવા દરદવાલા ભાગપર લપેટી રોશની આપો અથવા રંગીન ચળકતું કાગલ, અધુરી ભરેલા પાણીની સફેદ કાચની બાટલી ઉપર વિંટાળી તે પાણી લાકડાના પાટીયા પર બપોરે ૧૧ થી ૪ તડકે મુકી ચાર કલાકે એક આઉંસ તે પ્રવાહી પીવાડો. બ્લુ રંગથી હાઇડ્રોફોબીયા અને મરડો, લાલ રંગથી લકવો–સંધીવા, નારંગી રંગથી કંઠમાળ, પીલા રંગથી કબજીયાત, સફેદ રંગના પાણીથી કમજોરી, બ્લુ રંગથી લોહીનું દબાણ અને ગાંડપણ, જાંબલી રંગથી મોતીયો અને રીકેટ દૂર થયાં છે. લાલ મરચાં, પપાઇ, કેરટ્સ ઓરેન્જ, બીમડા પાન, નાળીયેર પાણી, સાબીત, અને જાંબુમાં રંગોની વૈદ્ક અસર છે.

યુનાની ઔષધ પરિચય.:

ઇસપન્દ—રાઇના જેવા કાળા દાના. ડાયાબીટીસમાં ખાસ ઉપયોગી. ગરમી લાવે, કફ કાઢે, શકિત આપે, વાયુને સવળી ગતી આપે, કરમ મારે, પીસાબ ઉતારે, દુધ તથા દસ્તાન વધારે, શ્વાસ સુધારે, ખાંસી જીતે. લકવો ભુલાવો ફીટસ હીસ્ટીરીયા ગાંડપણ જેવા જ્ઞાનતંતુના રોગો દૂર કરે, હરમલ કહે છે.

ઉશારે રેવન્દ—ઉલટી લાવે, કરમ મારે, જલંદર-કબજીયાતમાં ગુણ બતાવે, વધુ લેવાથી મરડો થાય, ગર્ભીણીને નુકશાન કરે, શ્વાસ-ખાંસીમાં ફાયદો કરે, ઉલટી-ઝાડા માર્ગે કફને હાંકે. રેવંચી શીરો.

તગર—અગરને મળતી સુગંધીદાર લાકડી...ગરમ તાસીર. કબજીયાત સોજો દૂર કરે, મગજને બળ આપે, પીસાબ લાવે. લકવો ફીટસ ભુલાવો દૂર કરે. ફીકાશ બરળ જલંદર તથા નસોની કમજોરીનો નાશ કરે.

તુનજ—આલુબુખારની કહે છે. ચાશનીદાર ખાટાં-મીઠાં પિતશામક ઝાડો નરમ કરે. તાવ ઉલટી પિતના દરદો દૂર કરે, હરદયની ગરમી ચૂસી લે.

આલુબાલુ—મૂત્રળ, ગોલ બ્લેડરની પથરી હાંકનાર, ખાંસી તથા સુકાં ગળામાં ગુણકારિ, વરીયાલી સાથે ખાવાથી દસ્તાન લાવે...સરબતમાં વપરાય.

આશા—પહાડી ફુદનાની જાત છે. બારીક પાતલી શાખાઓ છે. બીજ રાઇ જેવા, ફુલ ગોળાકાર અને નાનાં, શાખાપર બે જીનાં પાન લાગેલાં છે. પરસેવો વધારે, પીસાબ ઉતારે, દસ્તાન લાવે, વધુ લેવાથી કસુવાવડ કરે, કફ તોડે, વાયુ વિખેરે, ઝાડો લાવે, કરમ મારે.

આસ—એના બીજમાં લોહી થોભાવવાનો, પરસેવો રોકવાનો. હરદયને બળ આપવાનો, અતિસાર અટકાવવાનો ગુણ છે. શરબત અને તીબ્બે અસાસમાં વપરાય છે. ગરમીનો સોજો તથા શિરશૂળ શાંત કરવા લગાડાય છે. વેદના શામક અને બાલ માટે હીતકારી છે.

આમલીના બીજ—વિર્ય રોકનાર, સ્વપનદોષ અટકાવનાર, પ્રદર પ્રમેહ પીસાબના દરદોમાં તથા અતિસારમાં ગુણપ્રદ છે.

ઇસબગોલ—ગરમી તોડનાર, સોજાનાશક, પ્યાસ તથા તાવને દુર કરનાર, કબજીયાતની અત્યંત રામબાણ બુટ્ટી, સેકી ખાવાથી અતિસાર સંગ્રહણી મરડાનો નાશ કરે, તથા કેનસરના ગરમ સોજાપર લગાડાય છે.

ઉકવાન—દસ્તાન લાવવા એનો કવાથ પીવાય, પેટ તથા પીસાબમાં જમા થયલા લોહીના ગઠ્ઠાને પીગલાવે, સોજો દૂર કરે, શ્વાસ-કાસમાં એનું ચાટણુ વપરાય.

ઉનાબ—લાલ રંગના બોર જેવાં મીઠાં ફળ છે, ઇરાની ઉનાબ ગુણમાં ઉત્તમ ઠંડક આપે. લોહી સાફ કરે. તાવ શીતલા પિતરોગની શાંતી કરે. ખાંસી તથા લોહીવિકારમાં એનું સરબત અપાય છે.

ઉશક— પીલો તીખો ગુંદર છે. વિરેચક, કરમનાશક, કફ કાઢનાર, મોઢાની દરગંધી દુર કરે, સખત સોજો, ડીપથેરીયા, કંઠમાળ, બરળ, જલંદરમાં ગરમ તેલમાં લગાડાય છે.

ઉશનાન—સોડા પલાન્ટસ અંગ્રેજી નામ છે. ઝાડો પીસાબ ખોલી નાંખે. જલંદરમાં ઉપયોગી...એનો સાર, બહુ રોગોમાં વપરાય છે. દસ્તાન ચાલુ કરે અને ગર્ભપાતના કામમાં પણ લેવાય છે.

બાવલનો ગુંદર—અતિસાર રકતસ્ત્રાવ. જીભના છાગરા, ટોનસીલ, પીસાબના દરદોમાં બારલીવેટર સાથે આપો. ખરજવા પર લગાડો.

અકીક ભસ્મ—પિતનો તાવ, રીકેટ, સુનાની તંગી, પિતનો હ્રદયરોગ, રકતપિત, રકતસ્ત્રાવ, ધાતુવિકાર, સ્વપનદોષ દુર કરે.

અખરોટ—સંધીવા ખરજવાં કંઠમાળા કરમ નામરદી મગજની કમજોરી દૂર કરે. એમાં કુદરતી સોમલ તત્વો છે. આરસેનીકનું કામ આપે.

ખુરાસાની અજમો—હોઇખી પીડા, અનિંદ્રા, શ્વાસ, કફ દૂર કરે. એસ્પીરીનને બદલે હરમલ કે ખુરાસો વાપરો.

અંજીર—અફઘાનીસ્થાનનો માલ શ્રેષ્ઠ...મધુર સ્વાદિષ્ટ. મૂત્રલ; પરસેવો લાવનાર, કફ કાઢનાર, બરળમાં અકસીર, શીતલા બહાર કાઢે, સલેખમમાં કામયાબ કાચાદોષો પકાવીને હાંકનાર તથા કબજીઆતનો કીલ્લો તોડનાર, પાતલાં કાપી, રાતે ભીંજવી, સવારે એનો નીચોવેલો રસ પીવો, અને કુચો ફરીથી ભીંજવો એમ ચાર દીવસ દરાખ જરદાલુ પ્રુન્ઝ ખજુર કે અંજીર વાપરો. બાફેલા અંજીરની પોલ્ટીસ (બાફેલાં ગાજર પણુ ચાલે) ગુમડાં પાકાં તણાવ અને કેનસરની કંપાવનારી પીડા શાંત કરે. બદામ સાથે અંજીર ખાવાથી લોહી વજન વધે. બરળમાં સરકો–અંજીર સાથે ખાવાં.

ગુલ્લરના ફળ (ઉંબરો)—તાસીરમાં ગરમ અને તિક્ષણ...તલ મસા ટોનસીલ કંઠમાળ ઉપર ઉંબરાનું દુધ લગડાય છે. એની જડનો લેપ સફેદ કોઢ ઉપર વપરાય છે. રકત શોધક, તીવ્ર વિરેચક અને જલન કરનાર.

અનેનાસ—હૃદયને બળ આપે, પિતશામક, આનંદદાયક, પીસાબ લાવે, દસ્તાન લાવે, પથરી પીગળાવે, કરમતું પાણી કરે, પાચનક્રિયા સુધારવામાં એક્કો...અજમો પપાઉ કરીયાતુ કરતાં શ્રેષ્ટ. ટ્યુમર, અને અતિશુ પીગલાવે, મોતીયામાં ફાયદો આપે

અનીસું—વરીયાળીને મલતા ગુણ છે. વાયુ નીચે ઉતારે, પીસાબ લાવે, દસ્તાન લાવે, માતાની છાતીમાં દુધ વધારે, રૂચીકારક, પાચનને મદદ કરનાર, (વરીયાલી–ખાંડ–એલચીની ભુકી ખાવાથી ગેસ ઉતરે, લોહીનું દમાણુ ઉતરે, માથાના દરદો ઉતરે, મસાનું લોહી બંધ થાય, કફ છુટો કરે, મોઢાની દુરગંધી દૂર કરે, ટોનસીલ મટે.)

આકાશવેલ—કરમનાશક, ગોળા જીતનાર, જુના વિકારો હાંકનાર. કફ વિરેચક, વાયુ નીચે લાવનાર, મસ્તકરોગોમાં લાભપ્રદ; ઉપમા

ધારતી ગાંડપણુ તથા હીસ્ટીયા દૂર કરનાર. જીનો તાવ કમળો કલેજાં તલ્લીની કમજોરીને તાબે કરનાર. નારૂં-વાળા ઉપર એના પાન પીસી લગાડાય છે.

મરવો સબજો—કરમનાસક, તાવનાશક, કલેજું સુધારે, દસ્તાન લાવે, સોજા તથા પીસાબ ઉતારે, તાસીરમાં ગરમ, કાનની અકસીર દવા.

અમાઝા બીજ (ચોકા)—સેકેલાં બીજનો ભુકો વાપરો. રીકાશ, હરૂદયનો પિતજન્ય ધબકારો, કેનસર, આંતરડામાં અલસર, કલેજાંના દરદ: સોજા, અતિસારમાં ગુણ આપે.

અંબર—વાતરોગ (નરવસ ડીસીઝ,) કંપવા, ધ્રુજરી, કફ, લકવો, તાણુ, ઉપલ્યુ, હીસ્ટીરીયા ઇન્દ્રીની કમજોરી, નામરદી, અને મસ્તકના દરદોમાં ખાસ ગુણકારી. તાસીરમાં ગરમ.

આંબાહલદર—વેદનાશામક, સોજાનાશક, રકતશોધક તાવ ખાંસી અને ચામડીના દરદો જીતનાર...એબીસીનીયાથી આવતી સુગંધી સોનેરી લાકડી...અમાઝા જેવી જ એની તાસીર છે.

અમલતાસની ઉપરની છાલ—એનો ઉકાળો દસ્તાન લાવનાર, છોડ તથા અર્શ તોડનાર ઔષધીમાં વપરાય છે.

ઉશબા મગરબી—ચોપચીની જાતની વેલદાર બુટી. સ્વાદ તીખો અને તિક્ષણુ, ચાંદી લોહીવિકાર, ચામડીના દરદો, લકવો, જલંદર વાયુરોગમાં ગુણકારી છે.

ઉસરબ—એને નાગભસ્મ, સીસાની ભસ્મ, લેડ ઓક્ષાઇડ પણ કહે છે. વિર્યનો પાતલાપણું, સ્વપનદોષ, ડાયાબીટીસ, મટાડે...ગુમડાં હરસ સોજા કંચમાળા પર લગાડી શકાય. કલઇ સફેદો તથા સિંદૂર સાથે ઉસરબ વાપરવાનો રિવાજ છે.

ઉસ્તેખદુસ—કૌવત આપનારી અપૂર્વ બુટી. લકવો ભુલાવો ગાઉટ કફરોગો વાયુ તથા ગ્રાનતંતુના દરદો દૂર કરે. કેટલાક હકીમો ખહીમાં વાપરે છે.

ઉદકમારી—એકનીલારીયા લેટીન અને અગર ગુજરાતી નામો છે. ધુમાડોમાં તથા યુનાનીઓ ઉશ્ગરકી કહે છે. ગ્રાનતંતુના રોગોમાં અકસીર છે.

કાકડીના બીજ—યુનાની હકીમો તુખમે ખયારન કહે છે. એમાં અનેનાસ તથા મકાઇની મૂંછ માફક કુદરતી જવખાર છે. પીસાબ લાવે, લોહીનો ઉકળાટ શાંત કરે. પ્યાસ સંતોષે પીસાબ તથા કલેજાની દાહ ઓછી કરે.

કતીરો ગુંદર—ગરમી શાંત કરે. લોહી થોભાવે. વજન વધારે. અવાજ સુધારે, અલસર, દાહ, ફેફસાના જખમો રૂઝવે. મહીલા ટોનીક.

દોધીનો મગજ—તૂખમે કદ્દૂ યુનાની નામે છે પિત દુર કરે, કરમ મારે, નબળાઇ હાંકે, ખહી છૂટે, મગજને મજબુતી આપે, ખાંસીને ખતમ કરે, પિત રક્તપિત અને તાવનો નાશ કરે...સુકી બુકી સુંઘવાથી મસ્તકરોગો દૂર કરે, માથે દોધીના પાન બાંધવાથી ઉંઘ આવે. દોધીનું તેલ મગજને શાંત કરે, તરાવટ આપી યાદદાસ્ત વધારે.

કસુંબો બીજ—કલેજાના દરદો, જલંદર, ગલાંનો ખખડાટ, કફ, શ્વાસ તથા નબળાઇનો નાશ કરે. એના તેલમાં બાલ કાઢવાની તાસીર છે.

કરંજુ—મરાઠી નામ સાગરગોટા, સંસ્કૃત નામ કુબેરાક્ષ, લેટીન નામ બોનડુસેલા, કરમનાશક, વાયુ નીચે ઉતારનાર, ગેસની અકશીર દવા, કવિનાઇન કરતાં વધુ ગુણકારિ. તાવનાશક; વધરાવલ, તથા જલંદરમાં બહારથી લગાડાય છે. હરનીમામાં કારગત છે.

કસૂબ બીજ—ઝાડો લાવે, કલેજાને કૌવત આપે, તાવનાશક, મૂત્રલ, લોહી વધારે.

કાકનજ—ઉંઘ લાવે, પિત હાંકે, લીવર સુધારે, કરમ ઉતારે, બન્ને પ્રકારની પથરીમાં તથા પીસાબમાં જતી રસીમાં, કમલાના પીલાસમાં અચૂક ગુણકારિ છે.

| **કાગળ**—સળગાવી ધુમાડો લેવાથી સલેખમ મટે...કાગળની રાખ સુંઘવાથી નસકોરી બંધ થાય...મંજન માફક એ ઘસવાથી મસોઢામાંથી લોહી પડતું બંધ કરે. જખમ, ગુમડાં, ન્યુમોનીયાની દવામાં વપરાય છે.

કાળાદાના—જમાલગોટા જેવો તોફાની જોલાબ છે. કરમનાશક જલંદર નાશક સાંધિવા નાશક, ખાંડ સાથે ખાવાથી ખસ ખજવાલનો નાશ કરે.

કાસની—પીસાબ લાવે, રક્તશોધક, ગરમી શાંત કરનાર, બરળ તથા કલેજાનો સોજો દૂર કરનાર, રતાશ વધારે, જલંદર જીતે, સોજાપર એના પાન બાફી બાંધો...કાસની જડ-કફનો તાવ, કલેજાનો બગાડ જીર્ણ-જવર, ગર્ભાશયને સોજા, તથા અટકેલો દસ્તાન વખતે એનો પ્રયોગ થાય.

કાહુ—નિદ્રાપ્રદ, મૂત્રળ, દીપક, પાચક, ધાવન વધારનારી, લોહી રંગનારી; ગરમી પિત પીકાસ ક્મળો તાવ તથા પીસાબની રસી દૂર કરે. કાહુના પાનની ભાજી પકાવી ખોરાકમાં લેવાય છે. સ્વપનદોષ હવસ એભાનીમાં એના બીજ અપાય છે. માથે એના બીજ વાટી લેપ કરવાથી બાલ ખરતા અટકે, શિરપિડા દૂર થાય. પિતનાશક પ્યાસનાશક વિર્ય-શોધક છે.

કીસમીસ—વિર્યપ્રદ, મધુર, સ્વાદિષ્ટ છે. મન ખુશ કરે, કૌવત આપે, દૂધ જેવાં જ પોષક તત્વો બક્ષે, ઝાડો લાવે, લોહીની ભરતી કરે, મગજને મજબુતી આપે, લીવર સુધારે, હરૃદય માટે અફલાતુન ટોનીક... અરજુનારિસ્ટમાં મહુડાં અરજુન સાથે દરાખ પણ છે. એ બનાવટ શ્વાસરોગ. ખહીરોગ તથા હરૃદયરોગમાં રામબાણ છે. સ્વાદમાં આબાદ પોર્ટ વાઇન!

ઢીકર ગુંદર—બાવલના ગુંદરનું બીજું નામ ! આંપ-રીક્ષ તથા અલીવની શીશીમાં વેચાય. ચોટાડવાના કામમાં લેવાય. ફક્ત ચુસવાથી અવાજ સુધરે, ટોનસીલ બેસે, મોઢાનાં ચાંદાં રૂઝે, અતિસાર, રોકે, ખદીમાં ગુણ કરે, લોહીનો પ્રવાહ થોભાવે, સફેદ પાણી બંધ કરે, પીસાબની રસી સુકવે, કૌવત આપે, કમરને તાકાત પહોંચાડે, ગોળી બનાવવામાં વપરાય.

કુલફાના બીજ—યુનાની નામ તુમખે-ખુરફા ! સેકેલાં બીજ મધુમેહમાં વપરાય. કલેજાની બીમારી દુર કરે. લોહી સાફ કરે.

કુલંજન—ગરમ તાસીર...વાયુ તથા કફરોગમાં અકસીર...દુરગંધી દુર કરી મોઢું પમરાવે...મન આનંદી બનાવે...કલેજા તથા હરદયને જોર આપે.

ખરબુચા બીજ—મૂત્રળ, દસ્તાન લાવે, પથરી પીગલાવે, કલેજાને ક્રીયાશીળ બનાવે, પીસાબના દરદોમાં કામયાબ; તાવ સોજો, દાહ તથા ગુરદાના રોગોમાં ગુણકારી.

અલસીયાં—હવસ જગાડનાર, સોજાનાશક, કમજોરી દુર કરનાર તીલામાં વપરાય, માર લાગેલી જગાએ ગરમ એરંડયામાં કે માલકાંકણી તેલમાં ઘુંટી લગાડો. નસો ઉપર એનું તેલ લગાડવાથી ઉત્તેજક અસર આપી ઉપસાવી જાડી કરે.

ખસખસ પોષ—ઉકાળા કરવાથી પાયેરીયા મટે, ભુકી લગાડવાથી લોહી બંધ કરે, અફીણ જેવી કેફી, સર્વે વેદના શામક તાસીર, નિદ્રાપદ; શ્વાસ ખાંસી સરદી અનિસાર, સંગ્રહણી ધનુરવા પ્રદર દુર કરે. પીમેલી બદામ સાથે એનો ઉકાળો પીવાથી સલેષ્મનો નાશ કરે. પ્રમાણ ઓછું લેજો.

ખાકસી—કોલેરા તાવ ટાઇફોઇડ શીતલા શ્વાસ ખાસ ઉલટીમાં રામબાણ.

ખુરમા—કમરપિડા, શ્વાસ, ખાંસી, કમજોરી સરદીમાં વપરાય. ગરમ તાસીર.

ગાઉજબાન—બદનમાં ચિકાસ લાવે, આનંદ ઉપજાવે, કફ છૂટો કરે. સેડેવી અતિસાર રોકે, ધપકારો શાંત કરે. મગજ તથા હરદય રોગમાં અત્યંત હીતકારી છે.

ગાજરના બી—હવસ જગાડે નાડીતંત્રને બળવાન બનાવે, ઉશકેરાટ કરે, મૂત્રળ, દસ્તાન લાવે, ગર્ભપાત કરે, પથરી તોડે, વાયુ હાંકે, મહાન ટોનિક.

ગાર્ક્સ—જેનશીયન વર્ગની બુટ્ટી ! ત્રિદોષનાશક, કફ પિત વાયુના દોષો પાતના કરે, મૂત્રગ, દસ્તાન લાવે, રકતશોધન, પરસેવો લાવે, ધીમો તાવ ઉતારે, જલોદર જીતે, સોજો દુર કરે, કલેજાને સુધારે,

ગારડીયુન—લેટીન નામ એગેરીકસ આનબસ ! ગાઉટ સાંધશળ સાયાટીકા લેપ્રસી ભુલાવો શ્વાસ કાસ જલોદર કમળો કફનો તાવ દુર કરે. નામક મુત્રળ દસ્તાન લાવનાર...હોમ્યો દવામાં વપરાય છે.

મુલતાની માટી—મીઠલ સાથે પીલી માટી લગાડો તો નવાં ગુમડાં બેશે અને જુના ફોલના તકલીફ વીના ફુટે. માથુ ધોવામા વપરાય. હેર-શેમપુથી સરસ ગુણ આપે ..લોહીનો પ્રવાહ થોભાવે એનું નીતરું પાણી પીવાથી નાક પીસાબ કે હરકોઇ માર્ગે વહેતું લોહી બંધ કરે. કપાલે લેપ કરવાથી મસ્તક પિડા તથા લોહીનો પ્રેસર શાંત થાય...અલાઇ તથા ખીલ નાબુદ કરે. જરૂં ખાંડ સુનતાની માટી ખાવાથી કસુવાવડનો ભય દુર થાય. લોહીવા માટે એજ પ્રયોગ કરો મંજન તરીકે વપરાય. અંગ્રેજીમાં એને ફુલર અર્થ કહે છે. હરડે કે દાઝ બાવળનો ભુકો દાંતે લગાડી સુવાથી ઢીલા દાંતો મજબુત થાય

ચીલગોઝા—વિર્યપ્રદ, શરીરપોષક, ગરમ તાસીર, હવસ ઉશ્કેરનાર; નકવો સંધીવા કમરપિડામાં ઉપયોગી.

ચારોલી—ઠંડી તાસીર, પૌષ્ટિક, ચામડીને સુંદરતા આપનાર.

જદવાર—મન-પ્રસાદક, દીપપાચક, મૂત્રળ, પથરી ભેદક, પિડા શામક તાવનાશક, કોલેરા તથા પલેગમાં ગુણકારી, ફકરોગ તથાં મસ્તક વ્યાધીમાં કામયાબ, લકવો ભુલાવો સલેખમ દૂર કરી જ્ઞાનતંતુને બળ આપનાર.

જાસુરદ—પથરી ભેદક, જલોદરનાશક, હરદ્ય તથા મગજની કમજોરી ફગાવી દેનાર.

જરાબંદ—કફ છાંકનાર કરમનાશક, પિડાશામક, ગર્ભપાતક.

જહરમહોરા—હરદ્યને બળવાન કરે, રોગ સામે રક્ષણ આપે, રીકેટ કોલેરા પલેગ અને બાળરોગમાં એનો ઉપયોગ વધુ થાય.

જુનબેડસ્તર—કસ્તુરી માફક ગરમી આપનાર પિડાશામક, વાયુ ઉતારનાર, ગાઉટ નામરદી તથા લકવો દૂર કરે. ઇન્દ્રીને જોર આપે.

જુફા—સલેખમ તથા ખાસીમાં ગુણકારી, સોજામાં લેપ તરીકે વપરાય.

તરબુચના બીજ—ફલીંગરનું પાણી ઠંડુ મૂત્રલ, પિતનાશક, અને ચિતને શાંત કરનાર... બીજ શીતલ મીઠાં મૂત્રળ, પોષક, પિતનાશક, તાવનાશક, ઉંઘ લાવનાર, પ્રમેહનાશક.

ટરપેનટીન તેલ—જંતુનાશક, ઉતેજક, વાયુનાશક મૂત્રલ કફનાશક હબ્બી ખાંસી ન્યુમોન્યામાં બે ટીપાં ખાંડ સાથે અપાય; કપૂર સાથે ટરપેનટીન (અલસી તેલ) રબ કરવાથી સંધીવા ન્યુમોનીયા કમરપિડા શાંત થાય. ઉકળતાં પાણીમાં ટીપાં નાંખી બાફ લેવાથી અને કરોડપર ઘસવાથી ખદ્રી તથા હબ્બી ખાંસી મટે.

તુખમ મવીજ મૂનક્કાના બીજનું યુનાની નામ છે. આંતરડાં સંકોચી ચિવટ બનાવનાર, અતિસાર અટકાવનાર છે.

દારચીના—લેટીન નામ દાઇયુરજીરી પરક્લોરાઇડ છે. ગુમડા-ચાંદીના મલમમાં વપરાય.

નારમુશક—નાગકેસરનું બીજું નામ છે. મગજ કલેજા હરૂદયને બળ આપે. હરસ તથા કોઇબી જગાનું લોહી બંધ કરે.

પપીતા—કુચિલા વર્ગના બીજ છે. સર્વે વિપનાશક, અતિસારનાશક, કોલેરામા કામયાબ, ગરમી લાવનાર, શ્વાસ જલોદર હરસ સંધીશૂળ લકવામાં ઉપયોગ થાય. એના બીજ પીસી તલના તેલમાં લગાડે તો લકવો મટે. લેટીન નામઇગનેશીયા અમારા છે. હોમ્યોપાથ હીસ્ટીરીયામાં વાપરે...વાયુ પિડા દુર થશે. ગળામાં બાંધવાથી ચેપી રોગમાં રક્ષણ મલે.

પ્યાજના બીજ—એલીયમ સીપા લેટીન ન.મ છે. હવસ ઉત્તેજક છે. ગ્લેખમ તોડવામાં એનો ભુકો સુંઘો...જલોદરમાં ખુબ ગુણકારિ(સ)નાથ છે.

પસ્તા—મગજ તથા હરૂદયને બળ આપે. સ્નાયુપોષક કફનાશક બુદ્ધિવર્ધક ઉલટી અટકાવનાર અતિસાર રોકનાર, એનો ઠંડો ઉકાળો ઉલટી અતિસારમાં અપાય છે.

ફરેજ મુશક—બીજું નામ રામતુલસી। મન ખુશ કરે, હરૂદયને કૌવત આપે, કલેજાને વેગ આપે, દુરગંધીનાશક, આંતરડાં મજબુત કરે, માથાની પિડા દુર કરે, ભુકી બનાવી સુંઘાડો.

કાળસા—એની છાલ ઉકાળી પીવાથી મધુમેહ-મટે. પીસાબમાં વહેતું લોહી બંધ કરે, ઉલટી રોકે, કલેજાને તેજી આપે, મુળ તથા છાલ પીસાબની રસી બંધ કરે, હરૂદયમાં ખુબ હીતકારી.

બકાયન—લીમડાની બીજી જાત છે, હરસનાશક, પિડાશામક, રક્તશોધક, ગુમડાં મીટાવનાર, કરમનાશક છે. સીકોના છાલ કે કવિનાઇન કરતાં વધુ જલ્લદ, તાવ દુર કરવાનો ગુણ એની અંતછાળમાં છે. ચામડીના દરદોમાં મહા ઉસ્તાદ છે. કાસની બીજ સાથે એની અંતરછાળનો ઉકાળો તાવમાં તથા શ્વાસરોગનાં વપરાય છે.

। **અનફસા**—લેટીન નામ વાયેલા ઓડોરાટા-છે. કેનસરમાં પીવા લગાડવા યુરોપમાં વપરાય છે. નિંદ્રાપ્રદ, પિતશામક, શિતગ. કસુવાનક અટકાવનાર, લોહી સુધારક, પ્યાસનાશક, તાવ નાશક છે.

હિજરલ યહુદ—મુત્રાશય તથા વૃકક (કીડની) પથરીમાં એની ભસ્મ વપરાય છે. મુત્રલ ગુણ પણ છે. ફોસીલ એન ફીનાઇટી લેટીન નામ છે.

સંગ સરમાહી—સફેદ રંગનો ત્રણખુણી ચપતો પત્થર છે. પથરી ફોડક ગુણ છે. મુત્રાશય તથા ગુરદામા જામેલી પથરી તોડી નાંખે છે.

સંગ યશબ—અંગ્રેજી નામ જેડ છે. કેલશીયમ છે. અતિસાર લોહીવા દસ્તનનો ધોધ અટકાવી હૃદયને જોર આપે છે.

સુરંજાન—કોલચીકમ અંગ્રેજી નામ છે. પરદેશમાં પણ વપરાય છે. કફ વિરેચક, પિત્તશામક, સોજા દુર કરનાર, હવસને ઉશકેરનાર; સંધીવા ગાઉટ વાતરકત (લેપ્રસી) સાયાટીકામાં અકસીર છે.

સિંદુર—લાલરંગનો ભારી ખનીજ છે. ગુમડાં રૂઝી નાંખે કોહવાટ દુર કરે. કલાઇ-સીસાની મેલવણી છે. મલમમાં વપરાય છે.

। **સબુસ ગજાયમ**—ઘઉંની ફોતરાની ભુસી છે કફ તોડે, સોજા દુર કરે, છાતીના કેનસરમાં ઠંડા પાણીમાં ભીંજવી લગાય છે. ડાયાબીટીસ વાલાને એની રોટલી અપાય છે. બી વીટામીન ભરપુર છે. ખુબ ગુણદાયી.

શીશમ—રકતદોષનાશક, ચામડીના દરદો દૂર કરનાર, ફોડા ફુનસી અલાઇ કોઢમાં ફાયદો કરે.

શાહતરા—રકતશોધક, મુત્રલ, તાવનાશક છે...જીર્ણજ્વરનું આ સિદ્ધ ઔષધ છે. ફ્યુમારીઆ ઓફીસીનાલીસ લેટીન નામ છે...શાહતજ-અતિસાર તથા રકતપ્રદરમાં રામબાણ છે.

સલગામ બીજ—ઉતેજક, મુત્રળ, ચામડીરોગ નાશક, સૌન્દર્યદાતા

છે. કુમળા સલગામમાં ઈનસુલીન છે. ડાયાબીટીસમાં ફાયદો કરે. સલગમનો રસ મધ સાથે હુડખી ખાસીમા પીવા અપાય છે.

લોબાન—દવામાં કોડીનું લોબાન ઉત્તમ.. જાવા સુમાત્રા સીંગાપોરથી આવે. સોજા લકવો સાયાટીકા ઉપર એનો લેપ થાય છે. ન્યુમોનીયા શ્વાસ ખાંસી ખહીરોગમાં ધુમાડા રૂપે વપરાય છે. એલોપેથ તબીબો ટીંક્ચર બેનઝોઇન જે વાપરે છે તે લોબાનનોજ અરક છે.

રોગન જેતુન—ઓલીવઓઇલનું યુનાની નામ છે. એના માલીસથી શરીરને કૌવત મલે છે. કબજીયાત તોડે. કલેજાંની પથરી બહાર કાઢે. પેટના દરદોમાં ફાયદો આપે. સોજાનાશક તથા પિડાનાશક છે. માથાની ઉંદરી તથા ખરાબ જખમો રૂઝે...તલનું તેલ તેટલો જ ગુણ આપે.

રેહાં બીજ—મરડો સુકી ખાંસી, વિર્યવિકાર દુર કરે. ગોળ સાથે તુકમરીયાંનો ભુકો ખાવાથી વજન વધે.

રેવંચીની—દાદર ચામડીના દરદો પર લેપ થાય. કલેજું સુધારે. જીર્ણ તાવ જીતે. પિત વિરેચક અજીરણ અતિસારમાં ઉપયોગી. ગર્ભાશયનો સોજો દુર કરે. દસ્તાન લાવે.

રાનીતજ—બીજું નામ રાબ છે. ખાજ દાદરના મલમમાં વપરાય છે. રાબ સાથે માખણ લગાડવાથી ફાટેલા ચીરા રૂઝાશે—અતિસારમાં અકસીર છે.

રબુલસુસ—બીજું નામ જેઠીમધનો શીરો ..પ્યાસ સ્વરભેદ ખાંસીમાં અકશીર છે.

મેહીસાલા—શીરારસનું યુનાની નામ છે. અંગ્રેજીમાં લીકરીક -એક્સ્ટ્રા કહે છે. કફ નિસ્સારક, પિડાશામક, કલેજા સુધારક, દુરગંધનાશક, મુત્રળ, દસ્તાન લાવનાર.

મેદાલકડી—ભાંગેલાં હાડકાં, સાયાટીકા, સંધિશૂળ, કરમપિડા, કફરોગ ચોટ, મોચ, શોજા, વાયુરોગમાં લગાડાય છે.

મુલી બીજ—મુત્રળ, વાયુનાશક, ઉલટી લાવનાર, કફ તોડનાર. દસ્તાન લાવનાર તથા ચામડીના રોગોમાં બહારથી લગાડવામાં વપરાય છે.

મુરદા સંગ—સીસામાંથી બનેલો પત્થર છે. ગુમડાં પાકાનાં મલમમાં વપરાય છે. મોહાર પણ કહે છે.

માહુી રોબીયાન—કોલમીતું યુનાની નામ છે. ગુરદા તથા ગર્ભાશયને ગરમ કરે. ઇન્દ્રીઓમાં ઉશ્કેરાટ લાવે. અંગ્રેજી નામ પ્રોન્સ છે.

માહુી જહરજ—અનામીરટા કોકયુલસ લેટીન નામ છે. જલાશયમાં એનો ભુકો નાંખવાથી માછલીઓ મરી જાય. તીવ્ર વિરેચક, ઝાડા માર્ગે કફદોષોને હાંકે. સંધીવા જ્લોદર સાયાટીકાના પ્રયોગમાં લેવાય છે.

મામીશન—કમલો, તથા પીસાબની રસી દૂર કરે છે. કોપટીસ ટીટા લેટીન નામ છે. ભીતર પ્રયોગથી વાયુનાશક અને મુત્રલ છે. બીજી દવા સાથે આંખોમાં અંજાય છે. જાલાં ફોલા તથા આંખની ખામીઓ દુર કરે છે. એનાં હરીફ સાટોડી, ખાખરો તથા નીરમલી છે.

મસ્તગી—લેટીન નામ માસ્ટીચ છે. એક ઝાડનો જામેલો રાલદાર ગુંદર છે રંગ સફેદ, સ્વાદ મધુર અને સુગંધીદાર...કલેજાને જોર આપે. કફનાશક અતિસારનાશક, સોજામા બહારથી લગાડાય. રકત સ્તંભક હોવાથી મંજનોમાં વપરાય. રક્તપ્રદરમાં ઉપયોગી...જોલાબની દવા સાથે આપવાથી ત્રણે દોષો બહાર હાંકે.

મકોય—સોલેનમ ડલકામરા લેટીન નામ છે. ગુજરાતીમાં પીલુડી કહે છે. ખહીમાં ખાસ ઉપયોગી છે. કબજીયાત તોડનાર, પથરી ભાંગનાર, બરળ તથા કલેજું સુધારનાર, જલોદરમાં ઉપયોગી, આંતરડાનું શુળ દુર કરે એની ભુકી સુંઘવાથી મગજ સાફ થાય–સલેખમ મટે.

બેદ મુસક—લેટીન નામ સાલીક્ષ કાપરીયા છે. એના ફુલ અત્યંત સુગંધીદાર છે. ગરમ તાસીર છે. સુંઘવાથી મગજને બળ આપે. હાર્ટ ટોનીક છે. મુત્રળ પિડાશામક, મગજને તરાવટ આપનાર છે.

બુરાદા હાથીદાંત—હાથીદાંતની રાખ છે. મધ સાથે ચાટવાથી બુદ્ધિની તીવ્રતા વધે. અનુકુળ દ્રવ્યો સાથે આપવાથી રક્તપ્રદર તથા લોહીનો ઝાડો બંધ કરે. ચોખ્ખાઇ આવ્યા પછી પહેલા સાત દીન, સાકર સાથે હાથીદાંતની રાખ વંધ્યા સ્ત્રીને ખવાડો તો જરૂર પુત્રવંતી થશે... આંખોને રોશની આપે. રસવંતી સાથે હાથીદાંતની રાખ બકરીના દુધમાં લગાડવાથી બોડકાં તાલક ઉપર નવા બાલ ઝુંડાબંધ ઉગશે. આઇવરી એનું અંગ્રેજી નામ છે.

બાર બહુતી—વરસાદ વખતે પૃથ્વીમાંથી નીકલતી લાલ રંગની ગોકલ ગાય છે. ગાંધીઓને ત્યાં બાર મહીના મલે છે. પાનમાં ખાવાથી લકવો હાથણ નામરદી દુર થાય. માલકાંકણી કે તજના તેલમાં ઘુંટી લગાડવાથી કમજોર નસોને બળવાન બનવે.

ગર્ભરોધક વટી—અસલી પત્થરની છીભ (કાલબલ હિજર)' ત્રણ રતી, વંશ લોચન ત્રણ માસા બારીક પીસી ત્રણ પડીકી બનાવો. દીનમાં ત્રણ વખત જરૂર વખતે દસ્તાન લાવવા વાપરો. ગર્ભસ્ત્રાવ તથા ગર્ભપાન કરવા માટે અમોઘ ઔષધી છે. (યુ ચિ. સા. ના આધારે)

મોતીયો કુસ્તાં જાલરં—મરી ૦॥ નાગરમોથ ૦॥ હાથીનખ ૦॥ કેશર ૦। હરડે ૦॥ સોનામખી ૦॥ સરસડાના બીજ ૦॥ ખીરનીબીજ ૦॥ કબુતરની ચરક ૦॥, સંગબસરી ૦॥, લવંગ બે આનીભાર...સર્વે બારીક પીસી લીંબુના રસમાં ઘુંટી, સાબરસીંગથી ફેરવીને છેલ્લે મોરથુથ્થુની ઝુકી ૦। તોલો નાંખી ગોલી બનાવી જરૂર વખતે પાણીમાં ઘસી લગાડો.

યુનાની કોષ સાથે ગુજરાતી નામો :

અકરબ—વિંછુ...અદસ—મસુર...અનબસ્સલબલબ—પીલુડી...અબહલ—હાઉબેર...અગુઝા—હિંગ . અરસક—ખીરમહુતી...અસારૂન—નગર...અસપંદ—હરમલ...અસલ—મધ.. અસલ લસુસ—જેઠીમધ...અશઆર—

સોદાબાઇકાબં...ઉશના—છડીલા...ઉદ—અગર...એલવા—મુસબ્બર...કિરઆની—જીરા...કુન્જદ—તલ...કુન્દસ—નાકછીંકણી...કુરત—પુષ્કરમૂળ...કતાન—અલસી...કનબ—ભાંગ...કફદરયા—સમુદ્રસાગ...કબાબા—ચીની—કબાલા...કબરીયત—ગંધક...કરફલ—લવંગ...કશનીજ—ધાના...કસઅલજરીશ—કરીયાતુ...ખારખાશક—ગોખરૂં...ખુરમાહિન્દી—ખારેક...ખુલજાન—પાનનીજડ...ખમસલ હદીદ-મંડુર...ખરાતીન—અલાસીયાં...ખરપઝા—ખરબુચાં...ખરદલ—રાઇ...ખરમુહરા—કોડી....ખયારશનબીર—અમલતાસ...ગુલસુરખ...ગુલાબનું ફુલ...ગો ગિરદ—ગંધક....ચરપટા—પુંઠકણ્ડા...ઝાઝફટકડી...જીજહુવા—જાયફલ....જરારી—તેલનીમકબી—જોજામાસલ-બરતુરબીજ......જરનબ—બ્રાહમી.....જરનવાદ—કચૂર......જકુમ—રતુહી...જંનજફર—શિગરફ હિગુન ..જંજબીલ—સુંઠ...ઝાફરાન—કેશર...તિમીર હિન્દી—આમલી...તુખમે ખયારીન—કાકડી તથા ખીરેના બીજ...તુરમદનસોતર... તૂરબ—મુળા....તુતીયા—મોરથુથુ ...ટનકાર—સોહાગા...તલક—અભ્રક...દાર ફિલફિલ-પીપર...દાર ચોબ-દારૂહલદર...નાનખવાહ—અજમો ...તુકરા—ચાંદી...નખૂદ—ચના...પંબાહ-કપાસ...ફિલાફલ અહમર—લાલ મરચાં...ફિલફિલગિરદ—કાલાં મરી...ફિલફિલ દરાજ—પીપર...ફિજાહ—ચાંદી...ફોફલ—સોપારી ફરંજમુશ્ક—રામ તુલસી...બાદયાન—સોંફ...બેદ અંજીર—એરંડો...બૂજરલઅંજ—ખુરાસાની અજમો...બનદક—અરીઠાં...બલાદર—ભીલામાં...બસબાસા—જાવત્રી....બલીલા—બહેડાં....મીસ—તાંબુ મુશ્ક—કસ્તુરી મકકલ—ગુગળ...મરવારીદ—મોતી....મરઝાન—પ્રવાળ...શાખ ગોજન—સાબરસિંગ ..શંતરજ હિન્દી—ચિત્રક.. શબસ્ત—સુવા...સાજજ હિન્દી—તમાલપત્ર...સીમાબ—પારદ... . સોમ—લસન...સનમય અરબી—આવલનો/શુંદર...સબર સકુતરી—એલીયો...સમબલતીબ—જટામાસી ..સંમલફાર—સોમલ આરસેનીક...સલેખા—તજ...હિના—મેંદી...હબ્બિનજલ—તુંમબા...હિનસલ—કદિ...હીલ કલાન—મોટા એલચા...હીલખુરદ—નાની એલચી . હબ્બુલ નીલ—કાલા દાના...હલતીત—હીંગ...હલીલા—હરડે. સંગેપુષ્ટ—ટોરટોઇઝ...

યુનાની પ્રીસ્ક્રીપશન:

(૧) વધરાવળ લેપ—તંબાકુ કસુંબાની લાદ કેસુંદા સૂંઠ શેષગુંદર એળીયો આંબાહલદર મસ્તકી વજ ખસખસના પોપ દરેક ૧–૧ તોલો અને વછનાગ બે તોલા ખાંડી પાણીમાં અથવા પીલુડીના રસમાં લગાડો. (૨) કુંચમાળ ગરમ દુધમાં મૂળાના બીજ પીસી લગાડો અને વીસ તોલા પાણીમાં વડનું મૂળ ૧ તોલો ઉકાળી પીવો. (૩) ચાંદી—સોપારી રાખ ૨, શંખજીરૂ ૦॥, સફેદો ૦॥, બોદાર ૦।, કાથો ૧ તોલો, કપુર ૧ વાલ, ધોયેલાં ચોખ્ખાં ઘીમાં મલમ બનાવી લગાડો. (૪) ધાતુ વજન વધારવા—ગોળ સાથે તુકમીરીયાંની ભુકી અરધો તોલો જમ્યા પછી લેવી. (૫) દસ્તાન લાવે—રેશાનું ઘાસ જેને અજખર કહે છે તે તોલો ૦॥, પાણી તોલા ૧૦) માં ઉકાળી ગોળ સાથે પીજો. (૬) હીસ્ટીરીયા—જટામાસી તોલો ૧, જુંદબે દસ્તર તોલો ૦। મેળવી ગુંદરના પાણીમાં ૨૪ ગોળી બનાવી, દીવસમાં બે વખત ૨×૨ આપો. (૭) લકવો—કાસનીનો ઉકાળો દ્રાક્ષ સાથે પીવો. (૮) જલંદર—વરીયાલીના ઉકાળામાં સુરોખાર પીવાડો. (૯) ઉંદરી—પરોસ પાનનો રસ લગાડો; અથવા મધમાં બોંપરીગણીનો રસ લગાડો. (૧૦) વધરાવળનો લેપ બીજો—જીરૂં પલાસી કઠ એરંડમૂળ બોરડીની છાલ કાંજીમાં પીસી લગાડો. (૧૧) હ્રદયરોગ—ગુલે ગાવઝબાન ૦॥ ગુલે અરમાની ૦॥, વાંસકપુર ૧, ધાના ૧, ગુલાબજલ ૧ સાકર ૧ મેળવી ફાકી બનાવી ૦॥ તોલો બે વખત આપો. (૧૨) શ્વાસરોગ—આકાશવેલ પાણીમાં ઉકાળી પીવો અથવા અગર જુફો વરીયાલી મેથી અંજીર ઉકાળી પીવો. (૧૩) ખાંસી—બાવલગુંદર ચુસો અથવા જેઠીમધ હસબગુલ કાચો ગુંદર મેળવી ગોળી ચુસો. (૧૪) રક્તપિત—હીરાદખ્ખણની ભુકી દીનમાં ૪ વખત લેવાથી કોઇપણ ઠેકાણેથી વહેતું લોહી બંધ થાય. (૧૫) પીનસ નાકના દરદો—ત્રિફળા સાથે કુવાડીયાના બીજની ભુકી રાતે ફાકો. (૧૬) હીસ્ટીરીયા—અંજીર વરીયાલી અથવા લસનનો ઉકાળો પીવો. (૧૭) જલંદર તથા બરળ—ટંકણખાર બે મરી ૬, અજમો ૧૦, એળીયો ૧૨ તોલા મેળવી ગોળી બનાવી આપો.

પ્રદર ધુપણી ધાતુની ગળતર:

(૧) વરીયાળી ખાંડ ફાકયાથી સફેદ પાણી બંધ પડે. (૨) ઘી-કેળું ખાવાથી બંધ થડે. (૩) ફક્ત શીંગોડા આટાની રોટલી જમવાથી રક્ત પ્રદર દૂર થાય. (૪) મધ સાથે અરડુસી પાનનો રસ એજ ગુણ બતાવશે. (૫) દુધ સાથે અશોક છાલનો કાઢો ઠંડો પીવો. (૬) ચોખાના ધુવનમાં રસવંતી અને અશોક પીવાથી લોહીના બંધ થશે. (૭) ભીડા ગોખરૂ શંખજીરૂ કમલકાકડી લોધર અકશીર છે. (૮) મધ સાથે આમલા ભુકી ચાટો, સફેદ પાણી બંધ પડશે (૯) મધ સાથે ઉંબરાના ફળ ચાવી જાવ. (૧૦) ચોખા ધુવનમાં કપાસના મૂળ પીવાં. (૧૧) કારેલાંના પાનનો કવાથ ધોધમાર ઉતરતાં દસ્તાનને રોકી દેશે. (૧૨) ચાવલના પાણીમાં કાકજંગાની જડ પીવો. (૧૩) સતાવરી ચુર્ણ અકસીર છે. ફટકડી-ખાંડ ફાકો (૧૪) ગુલ્લરની છાલ ઉકાળી ગટાવો. (૧૫) વેંગણની જડ ઉકાળી તે વડે ધોવાથી જગા ટાઇત થશે. (૧૬) ચોખાના ધુવનમાં મધ અને ચોલાઇ ભાજીનો રસ પીવાથી સર્વે પ્રકારની પ્રદર નક્કી બંધ થશે. (૧૭) શેમલાનો ગુંદર તાજા દુધમાં પીવો. (૧૮) ગોખરૂ બાવલના પાન અને ખાંડ ફાકો. (૧૯) ધાવડીના ફુલનો ઉકાળો મધ સાથે પીવા આપો. (૨૦) દહી ચોખા જમવાથી અને દહી ખાંડનો નાસ્તો કરવાથી વગર દવાયે બીમારી જાય. (૨૧) દહી સાથે શંખજીરૂ ખાંડ ખાવા મ્હો. (૨૨) માખણ સાથે નાગકેશર ફુલ ચાટો, રામબાણ તાસીર છે. (૨૩) ગોખીડાની જડ ઘસી પાવો. (૨૪) ભીડાના સુપ પીવો. (૨૫) માખણ ખંડ સાથે લાખની ભુકી ચાટો, કાતીલ ઉપાય છે (૨૬) ફક્ત સરપંખાની જડ કમરે બાંધો તો ધાતુ વહેતી બંધ પડે, (૨૭) સાગની છાલ ઉકાળી પાવો.

બાલરોગ:

(૧) અગ્નિવિધાદિ ગુટી, દરેક રોગો મટાડે (પીપર નાગરમોથ કાકડાસીંગ અતિવિષ). (૨) મલ ચતુર ભદ્ર અથવા શ્રિંગાદિચુર્ણ કામ આપશે (૩)

દાડમનો રસ કે કપૂરકાચલી ઉલટી રોકે. (૪) ઇંડાંની જરદી બચ્ચાની ગુદામાં ચડાવવાથી સુકતાન રીકેટ મટે. (૫) સાટોડી મધ ચાટવાથી રીકેટ મટે.

ધાતુ વધે :

(૧) દુધ સાથે સીંગોડાની ભુકી ખાવી. (૨) અલસી ખાંડ ફાકી ઉપર દુધ પીવો. (૩) સંભોગ પછી ગોળ બે તોલા ખાવાથી શકિત પ્રબળ રહેશે. ઘી પીવાથી રહેશે. (૪) દુધમાં વેનીલાની લાકડી ઉકાળી પીવાથી વાજીકરણ ગુણ વધશે. (૫) ગોરખમુંડી તથા જાયફળ પીસી ખાવાથી નામરદી દૂર થશે. (૬) મધ સાથે ગલોનું સત્વ પીવાથી બળ વધે. (૭) દુધ સાથે ખાખરાની જડ પીવાથી વીર્યવૃદ્ધિ થશે. (૮) દુધમાં ખારેક પકાવી ખાવાથી શરીર બળવાન થશે. (૯) એમાં કવેકર ઓટનો ગુણ છે. (૧૦) દુધ સાથે ચારોલી પીવાથી શરીર મજબુત થશે. (૧૧) ઘી સાથે આકડાનું દુધ લગાડો. (૧૨) ચમેલી તેલમાં રાઇ પીસી લગાડવાથી કમજોરી દૂર થશે. (૧૩) દુધ સાથે મુસલી ખાંડ પીવાથી વીર્ય વધશે. (૧૪) તલ સાથે અલસી ખાવી. (૧૫) ખાંડ સાથે બાવલની સીંગ તથા દોધીની જડ પીવી, (૧૬) દુધમાં સતાવલી પીવી, (૧૭) ઘી ખાંડ સાથે ચાવલની ખીર ખાજો. (૧૮) ખાંડ સાથે નાસપતી ખાજો. (૧૯) પસ્તા મગજમાં બળ-વીર્યનો ખજાનો છે. (૨૦) ખાંડ દુધ સાથે સેમલા ગુંદર ખાવો. (૨૧) દુધ ખાંડ સાથે શંખાવલી ખાવાથી બુદ્ધિ વધે છે.

ગર્ભ-રોગ :

(૧) ઇન્દ્રાયણની જડ બેલનાપાન સાથે પીવાથી ગર્ભધારણ થશે. (૨) દુધ સાથે કાંટાસલીયાની જડ રૂતુ સમયે પીવી. (૩) ઉંબરાના ફળ ખાવાથી ગર્ભપાત થતો નથી. (૪) નાગકેસરના ફુલ દુધ સાથે પીવાથી ગર્ભસ્ત્રાવ બંધ થશે. ગર્ભ ધારણ થશે. (૫) દુધ સાથે કાયફલ ભુકી ખાવાથી ગર્ભધારક શકિત પ્રબળ થશે. (૬) ગુલ્લરની જડ ઉકાળી પીવાથી પડતો ગર્ભ સ્થીર થશે. (૭) પેટ ઉપર ગોપીચન્દનનો લેપ કરવાથી કસુવાવડ;

અટકશે. (૮) કાલસાની જડ પીસી ડુંટી સફરા અને છુપા ભાગપર લેપ કરવાથી બચ્ચુ ઉતરી આવશે. (૯) પ્રસુતી વહેલી બનશે. (૧૦) મજીઠનો ઉકાળો પીવાથી દસ્તાન સારૂ આવશે. (૧૧) રાઇ સાથે સેકેલી હીંગ ખાવાથી બચ્ચું સરળ રીતે ઉતરી આવશે. (૧૨) ગરમ પાણીમાં સુરોખાર ૧ તોલો પીવાથી પ્રસુતી સરળ બનશે. (૧૩) છુપી જગાપર નગોડની જડ અને છાલ પીસી લેપ કરવાથી પ્રસવ કાળમાં દુઃખ થશે નહી. (૧૪) દુધ સાથે સમુદ્રફળ પીવાથી ગર્ભધારણ થશે. દસ્તાન વખતે સહદેવીની જડ પીવાથી ગર્ભધારણ થશે. છાણનો રસ બે તોલા ગાલીને પીવાથી પિડારહિત પ્રસુતી થશે. (૧૫) તલવણીની જડ હાથે બાંધવાથી સુખે પ્રસવ થશે. (૧૬) ઘીમાં સેકેલી હીંગ ખાવાથી પ્રસુતી સહેલ બનશે.

દાદર ખરજવું :

(૧) સોનામખી વરીયાલી મૂંડી અને સરપંખાની જડનો ઉકાળો પીવો. (૨) ત્રીફળાં સાથે બહુફલી કાઢો. આમલાનું પાણી લગાડો. (૩) ગંધક સિંધવ મજીઠ દહીમાં લગાડો. (૪) કોપરેલ ઘસો, અનંતમૂળનો ઉકાળો પીવો.

વિષ–રોગ ઝેર ઉતાર :

(૧) આમલીના બીજ ઘસવાથી વિચ્છૂ ડંખ ઉતરે. (૨) અખરોડ ખાવાથી અફીણ તથાઝીલામાનું ઝેર ઉતરે. (૩) કેલના થડનો રસ સાંપના ઝેરનો નાશ કરે. કાલા અપરાજીતાની જડ પીવાથી સાંપનુ ઝેર ઉતરે છે. (૪) રાઇ પાણી અથવા મીઠાનું પાણી કે ફટકીનું પાણી પીવાથી અફીણનો ઉતાર થશે. (૫) આકડાનું દુધ લગાડવાથી સાંપ–વીંછીનું ઝેર તથા પાગલ કુતરાનું ઝેર ઉતરે. (૬) આકડાની જડ પીવાથી સાંપનું ઝેર ઉતરે. (૭) અરજુન છાલ પીસી લગાડવાથી દરેક ઝેર ઉતરે. (૮) પાણીમાં એરંડીની જડ પીવાથી અફીણ ઉતરે. (૯) પીસેલું સુરન લગાડવાથી વીંછીના ડંખ શાંત પડે. (૧૦) કાયફળ બીજ ખાઇ ઉલટી કરવાથી સાંપ ઝેર નિષ્ફળ થાય. (૧૧) કુચલાનું વિષ કપુરથી નાશ પામે. (૧૨) કુચલાનો લેપ કરવાથી ઉંદરનું ઝેર સુસાઇ

જગે. (૧૩) મહુડાં અને કુચલાં પીસી બાંધવાથી સાંપનું ઝેર ઉતરે. (૧૪) મરી સાથે ગૂમા (દ્રોણપૂષ્પી) ની જડ પીવાથી સાંપનું ઝેર ચોકકસ ઉતરે. (૧૫) ચોલાઇ ભાજીનો રસ પીવા લગાડવાથી સર્વે ઝેર ઉતરે, સોમલનું ઝેર તથા કેનસરની પેન શાંત થાય. (૧૬) જમાલગોટાના પાન પીસી લગાડો સાંપનું ઝેર ઉતરે. (૧૭) જીરૂ–મરી ઘસી પીવાથી હડકવા દૂર થશે. (૧૮) બીજોરાના બી ૫૪ મરી ૫૪ પીસી પીવાથી તમામ પ્રકારના ઝેરોનું નિવારણ થાય. (૧૯) કાલી તુલસીનો રસ પી વાળે શરીરે લગાડવાથી ત્રણ દિવસનો સાંપનો ડંખેલો મરેલો આદમી જીવતો થયાની નોંધ 'અમુધા' મારીકમા એક સંન્યાસીએ આપી છે. (૨૦) નાઇકંદની જડ ખાવાથી સાંપનું ઝેર ઉતરે. (૨૧) પીસેલો નાગરમોથ લગાડો, વીંછીંનું ઝેર નષ્ટ થાય. (૨૨) નાગકેસરના ફુલ વાટી લગાડો. સાંપનું કરડ ઉતરે. (૨૩) ધતુરાની જડ ચાર રતી મરી દાણાસાત, પીસી એક વીક ખાવાથી કુતરાનો ઝેર ઉતરે (૨૪) ફક્ત તાજાં દુધમાં ઘી પીવાથી ઝેરની તોફાની અસર ઓછી થશે, (૨૫) ચુનો નવસાર ટંકન સુંઘાડવાથી વીંછી ઉતરે. (૨૬) સિંધવ પાણી લગાડો અને આંખમાં નાંખો. કાંદાનો રસ લગાડો વીંછી ઝેર નાશ પામે. (૨૭) પીપરનો ઘસારો લગાડવાથી સર્વે ઝેર નાશ થાય. (૨૮) ફુદનો પાવાથી અને લગાડવાથી બીલાડીનું ઝેર ઉતરે (૨૯) કુતરાનો કરડ કાંદાનો રસ લગાડવાથી ઉતરે. (૩૦) ફટકી લગાડવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે. (૩૧) બાર આનીભાર ફટકી પાણીમાં પીવાથી નિસંદેહ સાંપનું ઝેર ઉતરે. (૩૨) કાચાં વેંગણાં ચાવવાથી ધતુરાનું ઝેર ઉતરે. (૩૩) ઘી સાથે મરી ખાવાથી દરેક ઝેરી અસર ઓછી થશે. (૩૪) તલના તેલમાં મરચાં ઉકાળી લગાડવાથી કુતરા તથા વીંછીનું ઝેર ઉતરે. (૩૫) ફક્ત રાઇ ફાકવાથી સાંપનું કાતીલ ઝેર હીણવિર્ય થશે (૩૬) અરીઠાનું પાણી પીવા લગાડવાથી તમામ 'ઝેરી અસરમાંથી મુક્તિ મળે. (૩૭) મરી સાથે સીરસના પાન ઘુંટી આપજો. ઝેર ઉતરે. (૩૮) ફક્ત સાટોડીની જડ ચાવવાથી વીંછી ડંખ ઉતરે. (૩૯) નગોડના પાનના રસમાં આંકડાની જડ ઘસી લગાડો.

(૪૦) ફક્ત હીંગ ખાઇ લેવાથી અફીણ ઉતરે. (૪૦) હાથીસુંઢના પાન પીસી બાંધો. કુતરાનું ઝેર ઉતરશે. (૪૧) પાંચ તોલા ઘીમાં એક તોલો સિંધવ વાટી પીવાથી તમામ ઝેરે દૂર થાય.

નામરદી :

(૧) શુઠ ગંધક સાટોડી મોચરસ મેલવી દુધ સાથે લો. (૨) વિદારી મુસલી આમલા પુનરનવા દુધ સાથે પીવો. (૩) ઘી સાથે આકડાનું દુધ લગાડો. (૪) દુધમાં ઇનરદજવનો મગજ પીસી લગાડવાથી છાતી તથા નસો મોટી અને બળવાન થશે. (૫) ફક્ત એરંડયુ રાતે લગાડો. (૬) કારેલાં બી વાટી પાણીમાં લગાડો. (૭) દુધમાં જાયફલ પીસી લગાડો. (૮) કૈાચાનો પાક ખાવાથી ઉપદંશ દુર થશે. (૯) બકરી દુધ સાથે ગોખરૂ ખાવાથી મરદાનગી વધે. (૧૦) તલના તેલમાં ગોરખમુંડીની જડ પકાવી પીવો લગાડો. (૧૧) ઘી સાથે ધતુરા બીજ પીસી ખાવો અને લગાડો. (૧૨) દુધ સાથે માલકાંણી બી ખાવા. (૧૩) માલકાંકણી તેલ અથવા બીરબોહટી પાનમાં ખાવો અને લગાડો. (૧૪) સુગંધીવાળો દુધમાં લગાડો. (૧૫) ફક્ત પીસેલી સોપારી લગાડો.

હેડકી—અડગરી :

(૧) મધ સાથે જેઠીમધ મધ સાથે: પીપર. (૨) કુટકી સાથે ગેરૂ ગરમપાણી સાથે જવખાર અને પુસકરમૂળ. (૩) હરડે સુંઠ ગોળ નગોડના પાનનો રસ. (૪) મોરપીછની રાખ મધ સાથે મધ સાથે ઇદ્રાયન સુર્ણ. (૫) નાગરવેલના પાનમાં પારો ખરલ કરી માથે લગાડવાથી જુ ચોક્કસ મરે. (૬) મરી મધ ખાંડ ચટાડો.

હૃદય રોગ :

(૧) દુધ સાથે અરજુનની છાલ તથા જેઠીમધ પાજો. (૨) ગરમ પાણી સાથે આસંધ તથા બહેડાંની ભુકી ફાકો. (૩) ફક્ત મધ પાણી પીવાથી આરામ થશે. (૪) ધાનાના ક્વાથમાં અરનીના પાન પાજો. (૫)

મધ સાથે અગરની ભુકી ચાટવાથી હૃદય બળવાન થશે. (૬) સુંઠ સાથે અક્કલકરો-કુલિંજનનો ઉકાળો હ્રદય રોગ દુર કરશે. (૭) અરજુનના ઉકાળામાં ઘી પીવો. (૮) ઘી ગોળ ઘઉં અરજુનનું ચાટણ અકસીર કામ આપશે. (૯) એલચી તથા પિપળાના મુળ ઘીમાં ચાટવાથી જાડા ચરબીદાર હ્રદયો નાના થશે. ગરમ એરંડાની માલીસ કરો. (૧૦) કરંજના પાનનો રસ પીવો. (૧૧) મરી ગળો સાથે ગરમ પાણી પીજો (૧૨) દેવદારનો કવાથ મધ સાથે પીજો. (૧૩) ઘીમા પકાવેલા પરવલ જમો. (૧૪) સુવર્ણ વસંત માલટી કે ચંદ્રોદયની ગોળીનો ઉપયોગ કરો. (૧૪) ભીંજવેલી બદામ માખણ ખાંડ સાથે પીસી ખાવી. (૧૫) જટામાસીનો ઉકાળો પીજો. જટામાસી પીસી લગાડવાથી ધપકારા શાંત થશે. (૧૬) પીલુડીનો રસ માખણમાં ખાવો. (૧૭) સેકેલા મગ સાથે ઘી ખાંડ ખાવાથી શક્તિ તથા રોશની વધે. (૧૮) સુંઠનો ઉકાળો પીજો. આદુ ચાવો. (૧૯) દુધ પાણીમાં લસન ઉકાળી પીજો. (૨૦) કાલા ખજુરનું પાણી પીજો. અખરોડ ખાજો. (૨૧) કાયનારની છાલના ઉકાળામાં ઘી નાંખી પીજો.

કલેજા-બરળના દરદો :

(૧) પપીતામાં રામબાણ ગુણ છે (૨) ઘીમાં પીપર ચાટી ઉપર ગરમ દુધ પીજો. (૩) દહીના પાણીમાં અપામાર્ગ ક્ષાર પીવો. (૪) ભીંજવેલી મેથીના દાણા એક ચમચી સવારે પીજો. (૫) લીંબુના રસમાં શંખભસ્મ પીવો. (૬) કાલા ખજુરનું પાણી પીજો. (૭) કોઠમીરનો તાજો રસ લીંબુ સાથે પીવો· (૮) કુવારનોનો રસ અથવા કુમારી આસવ સાથે એલીયાદિગોલી લેજો. (૯) લીમડાનો પાન ચાવો. (૧૦) અજમો ચંચણ ફાકો. (૧૧) સેકેલી કુટકી જરા ચંચળ સાથે ખાજો. (૧૨) ગરમ પાણીમાં લીંબુ પીજો. (૧૩) કરીયાતું ઉકાળો પીજો. (૧૪) કારેલાનો રસ કે ભાંગરાનો રસ પીજો. (૧૫) વાવડીંગની ભુકી ગરમ પાણી સાથે આપો.

(૧૬) આરોગ્ય વરધીની અથવા યકૃતારી લોહ રામબાણ છે.

ટયુમર—ગુલ્મરોગ :

(૧) મધ સાથે કપીલો કે ઘી સાથે આમલો ચાટવાથી પિતનો ગુલ્મ મટે. (૨) ગૌમુતર સાથે ગુગળ પીવાથી વાયુગોળો મટે. (૩) દહી સાથે ગોરખમુંડી ખાવાથી મટે. (૪) અજમો-સંચળ ફાકવાથી મટે (૫) સુંઠના ઉકાળામાં એરંડયુ પીજો (૬) લીંબુના રસ સાથે હિંગાષ્ટક ચુર્ણ લેજો. છાસ સાથે ટંકન જવખાર પીપર પીજો. (૮) કુમારી આસવ સાથે કાંકયણ ગુંટી લેવાથી રામબાણ અસર મલશે.

આંખના-દર્દો :

ત્રિફલાં પાણી વડે આંખ ધોવી. (૧) અગથીયા ફુલનો રસ કાનમાં નાંખી એ તરકારી ઘીમાં પકાવી જમો. (૨) ઇસબગુલના ઠંડા લુવાબથી આંખ ધોવી. (૩) લીંબુના રસમાં કટેરીની જડ ઘસી લગાડો તો ઝાંખ અને ફુલાં મટે. (૪) નાક માર્ગે સવારે પાણી ચઢાવવાથી ચશ્મા ઉતરે. (૫) ચાંદની રોશની આંખનું તેજ વધારે. (૬) કરમડાના પાનના પાણી વડે આંખ ધોવી. (૭) તુરીયાના પાનનો રસ નાંખો. (૮) ચંપાના પાનનો રસ નાંખો. (૯) જીરાનું પાણી પીવો. (૧૦) દુધમાં પીપર તથા બીજોરાના બીની ભુકી પીવો. (૧૧) પાણીમાં નિરમલીના બીજ ઘસી લગાડવાથી નેત્રાની જ્યોતી વધશે. (૧૨) બારીક પીસેલો નવસાર અંજવાથી મોતીયો દુર થાય. બહેડાનો મગજ આંજવાથી મોતીયો મટે. (૧૩) લીમડા ફુલ સાથે કલમીસોરા ઘુંટવાથી ઉત્તમ સુરમો બને. તેનાથી આંખના દરેક રોગો મટે (૧૪) ગોબરના રસમાં પીપર આંજવાથી રતાંધળો ચોક્કસ મટે. હેલીબટ કેપસુલ સંત્રાના રસમાં પીવાથી મટે. (૧૫) લીંબુના રસમાં ફટકી આંજો. (૧૬) બાવળના પાન ઘીમાં તળી આંખો પર સેક કરવાથી પિડા દુર થાય. (૧૭) મકોયની જડ માથે બાંધવાથી મધ સાથે રાંધેલું વેગણું ખાવાથી ઉંઘ આવે. (૧૮) ગોળ સાથે મકોયનો ઉકાળો પીવાથી ઉંઘ

આવે. (૧૯) મધ સાથે કાંદાનો રસ આંજવાથી આંખની પીડા મટે. (૨૦) તલીયામાં માલકાંકણી તેલ ઘસવાથી આંખનું તેજ વધે. (૨૧) હલદ સાથે સુરેખાર આંજવાથી જાલા કપાઇ જશે. (૨૨) નગોડના રસમાં સમુદ્રફળ આંજવાથી ફુલું કપાઇ જશે. (૨૩) ગીધવ કરતાં કમલ સાકર મેળવી આંજવાથી મોતીયા જાવાં દુર થાય. (૨૪) સુની વખતે વરીયાલી –ખાંડ ફાકવાથી આંખોનું તેજ ચોકકસ વધે. (૨૫) હરડેનો ઘસારો આંજવાથી પાણી ઝરતું બંધ થશે. (૨૬) પાણીમાં મછ્છ ઘુટી આંજવાથી આંખના સર્વે રોગો દુર થાય (૨૭) કાનમા એરંડ્યું ટપકાવવાથી અને પગ તળીયે ઘસવાથી આંખમાં રોશની વધે (૨૮) એલ્લુ મધ આંજવાથી પાણી ઝરતું બંધ પડે. (૨૯) પીસેલાં મરી ૧૦ તોલા સાકર ૪૦ થી ૪૦ મેળવી સરદ પૂર્ણિમાની ચાંદની રાતે ખુલ્લાં મુકી સવારે છાંયે મુકી એક ચમચો ખાઇ લેવાથી જીંદગીભરમાં આંખનો કોઇ રોગ નહી. થાય. (૩૦) ત્રિફલાં વાંસકપૂર જેઠીમધ માખણમા ચાટવાથી ચસ્મા ઉતરે (૩૧) નયનામૃતનો સુરમો કે ચન્દ્રાદયવતી આંજવાથી તમામ નેત્ર રોગો દૂર થાય.

માથા દરદો :

ઘી ઘસો. (૧) વજ પીંપર ખાવાથી તથા સુંઘવાથી સર્યાવર્ત પીડા દુર થશે. (૨) પીસેલો ફુદનો ઘસવાથી મટે. (૩) બકાયન પાન વાટી લગાડો. (૩) ઘોડાવજની ભુકી લગાડો. (૪) પરવલનો રસ લગાડો. (૫) પાણીમાં પીપર લગાડો. (૬) ખાંડ સાથે નાસપતી ખાવી. (૭) પાનમાં નવસાર ખાવો. (૮) કલૌંજી અને કાલીજીરી પીસી લેપ કરો. (૯) ઠંડા પાણીમાં જટામાસી લગાડો. (૧૦) ભાંગરાના રસમાં મરી લગાડવાથી આધાશીશી મટે. (૧૧) મેંદીના ફુલનો ઉકાળો મધ સાથે પીજો. (૧૨) બોરસલી સુંઘવાથી તથા એના બીજ વાટી લગાડવાથી મટે. (૧૩) સમુદ્ર ફળની ભુકી સુઘો અને લગાડો. (૧૪) દુધમાં નગોડનાં બી વાટી પીવાં (૧૫) હરડે મરીનો લેપ કરવાથી ચોકકસ મટે. (૧૬) દુધમાં હીંગ

ન્નાટી લગાડો અને સુંઘો. (૧૭) લસનની છાલ પીસી લગાડવાથી આધાશીશી મટે જગા લાલ થાય તો ઘી પચાવો.

કાનના દરદો :

તલના તેલમાં ઇન્દ્રાયણના પાકાં ફલનો મગજ ઉકાળી નાંખવાથી બહેરાશ દુર થાય. (૧) કોડીની ભસ્મ નાંખો. રસી બંધ કરશે. (૨) તુલસીનો રસ પીડા દૂર કરશે. (૩) સરસવું તેલ કાનમાં છોડવાથી ઘણા રોગો મટે છે. (૪) કેવડાનું અત્તર ટપકાવવાથી બહેરાશ દૂર થશે. (૫) અપમાર્ગ તેલ નાંખવાથી બહેરાસ તથા કાનના દરદો મટે. (૬) કાંદાનો રસ આદુનો રસ કે નગોડના પાનનો રસ નાખવ થી બહેરાશ મટે.

દંત રોગ :

(૧) પીસેલા અકકલકરા સાથે કપુર મેળવી દાતણ કરવાથી સર્વે દંત રોગ નાશ પામે. (૨) લીમડાના પાન ચાવવાથી ફતેહ મલશે. (૩) તુલશી પાનમાં મરી મુકી ચાવી જાવ. (૪) તમાકુ ચાવવાથી ઝડપી ગુણ મલશે. (૫) મજીઠનું મંજન ગુણકારી જણાશે. (૬) બોરસલીની ભુકી લગાડી સુવો. (૭) રાઇ વડે દાતણ કરવાથી બત્રીસી મજબુત થશે. (૮) આકડાની જડનું દાતણ કરો. (૯) હિંગાષ્ટક વડે દાતણ કરવાથી પીડા શાંત થશે. (૧૦) સુંઠ-પીપર વડે રાતે દાતણ કરવાથી જીંદગીભર દાંત મજબુત રહેશે. (૧૧) લવંગના તેલથી દંત પિડા દૂર થશે. (૧૨) ખાંડ સાથે લવંગનું તેલ ખાવાથી ઉલટી અટકે.

સ્ત્રી રોગ :

(૧) અકકલકરાનો ક્વાથ પીવાથી બંધ પડેલો માસિક ખુલી જશે. (૨) ઉપરા ઉપર અનેનાસ અથવા કાચો પપાઉ ખાવાથી રોકાયેલું દસ્તાન ફરીથી ચાલુ થશે. (૩) ઇન્દ્રાયણની જડ ખાનગી ભાગમાં મુકવાથી માસીક રૂકાવટ તુટી જશે. (૪) ઇસરમુળની જડનો ઉકાળો પીવાથી ચડેલું માસીકધર્મ પુર જોસથી ચાલુ થાય. (૫) બાફેલા એરંડાના પાન ગરમ બાંધવાથી બંધ પડેલો

અટકાવ ફરીથી દેખાવ દેશે. (૬) કપાસની છાલનો કવાથ ચાલુ કરશે (૭) કારેલાના રસમાં સુંઠ મરી પીપર પીવો. (૮) દુધ સાથે કુસુમનો મગજ પીવાથી રજોદર્શન ખુલી જશે. (૯) કુલથીનો કવાથ માસીકધર્મ લાવશે. (૧૦) ગોખરૂનો ઉકાળો ખરાબી દૂર કરશે (૧૧) તલના કવાથમાં હરડે અને ગંધબીરોજાની ભુકી પીવો. (૧૨) બકાયન પાનના રસમાં અકકલકરો પીવાથી બંધ પડેલો અટકાવ ફરી દેખાવ દેશે. (૧૩) ચાંપાનો ઉકાળો અથવા ચંબેલીના પાન અને જડનો કવાથ પીવાડો. દસ્તાન ચાલુ કરશે.

મુખ-રોગ

(૧) વરીયાલી ખાંડ મધ ચાટવાથી ખોખરો અવાજ શુધ્ધ પકડશે. (૨) ઉંબરાની છાલનો કવાથ મોઢામાં લઇ કોગળા કરવાથી છાગરા પાયોરીયા ટોનસીલ મટયા છે. (૩) ચંબેલી પાનનો ઉકાળો બનાવી કોગળા કરો. (૪) ખાંડ સાથે ખાખરાની છાલનો રસ મોઢામાં ફેરવવાથી દાંતમાંથી ઝરતું લોહી રોકાશે. સોપારીની રાખ લોહી બંધ કરશે. (૫) ફકત દહીંનું પાણી:સુસી ફેરવવાથી મોઢાના દરદો મટયાં છે. (૬) ધંડાની કાચી સફેદી પીવો અને બહારથી કાલીજીરી સુંઠ ગરમ પાણીમાં લગાડવાથી ટોનસીલ જીભ તથા દાંતોના દરદો ચોકસ દુર થાય. (૭) નાગરમોથની ફાકી મોઢામાં રાખવાથી મુખરોગો દુર થાય. (૮) પીસેલાં મરી, મંજનરૂપે લગાડવાથી દાંત મસોઢાના તમામ દરદો નાશ પામે. (૯) બોરસલીનો અથવા હરડેનો ઉકાળો રામબાણ છે. (૧૦) રાઇખાંડ ચાટવાથી મોઢામાં વધી પડેલી લબ સુદાઇ જશે. (૧૧) જમરૂખના પાનનો ઉકાળો બનાવી કોગળા કરાવવાથી અખરોટની છાલ પીસી લગાડવાથી અરડુસી પાન સાથે અંજીર ઉકાળી કોગળા કરવાથી મસોઢાનો સોજો પિડા દાંતના દરદો મટે છે. જાયફલ પાણીમાં ઉકાળી વાપરવાથી ગુણ કરે.

માથના દરદો

પીસેલા અજમાની પોટલી સુંઘો. (૧) અકકલકરો પીસી લલાત પર

ગરમ પાણીમાં લેપ કરો. (૨) પાણીમાં દાડમની જડ વાટી લગાડો. તુરત શાંતી થશે. (૩) લવંગના ફુલ સાથે ખસખસપોષ વાટી લેપ કરો. (૪) ફક્ત પીસેલી એલચી સુંઘવાથી શિરપીડા દૂર થશે. (૫) દુધમાં વેનીલાની શીંગ ઉકાળી પીવાથી ભેજાની કમજોરી દૂર થાય. (૬) માલણમાં વેનીલાની લાકડી ઘસી લગાડો. (૭) ખસ અને લોબાનનો ધુપ લેવો. (૮) ઘીમાં કેસર ઘુંટી નાકમાં અંદરથી લગાડો. (૯) સવારે ઘીં ખાંડમાં ત્રણ નંગ બદામ પીસી ખાવી (૧૦) પીસેલું જાયફળ લગાડો. (૧૧) કલીંગરનો મગજ પીસી લગાડો (૧૨) દુધમાં તલ પીસી લગાડો. (૧૩) પીસેલાં લવંગ સાથે તજ પાન લગાડો. (૧૪) કાનપટી ઉપર પીસેલી તજ લગાડો. (૧૫) દુધમાં સુંઠ મેળવી નાકમાં નાખો. (૧૬) દુધમાં ઘી પીવાથી આધાશીશી મટે.

સલેખમ-સરદી

(૧) ગરમ દુધ સાથે હળદ મરી પીવાથી તુરત ફાયદો થાય. (૨) આદુનો રસ સાથે મધ ચાટો. કપૂર સુંઘો. (૩) કલૌંજી સેકી પોતલી બનાવી સુંઘો. (૪) કાંદો ચાવવાથી અને સુંઘવાથી સરદી તૂટે. (૫) ગોળ-અજમાની ચાહ પીજો (૬) ગરમ ચાહમાં મધ લીંબુ પીજો. દુધ નહી. (૭) મધમાં કાકાસીંગ ચાટો. (૮) તજ લવંગ મરી ફુદનાનો ક્વાથ પીવો. (૯) કાયફલ -મરી મેળવી સુંઘો. (૧૦) કુલીંજનનો ઉકાળો પીવો. (૧૧) લીમડા-અજમો. વાટી કાનપટી ઉપર લેપ કરો. (૧૨) ઘોડાવજની પોટલી બનાવી સુંઘો. (૧૩) દહી પીપર ગોળ ખાવો. (૧૪) મધ સાથે જયમસીનો ઉકાળો પીવો.

પીનસ-નાકના દરદો

(૧) ઉશબો કે ગોરખમુંદીનો ઉકાળો પીવો. (૨) ત્રિફળાં વરીયાલી લીમડાનો ઉકાળો પીવો. (૩) બ્યા ઘી તેલ નાકમાં નાંખો. (૪) લીંબોલી તેલ કે રાયતુ તેલ નાખો. (૫) ઘીમાં કેસર ઘુંટી લગાડો.

પથરી-અશમરી-રેતી

(૧) વાંઝણી કંકોડીનો ક્વાથ પીજો. (૨) કેસુડીના ફુલ કાલા કડુની છાલ સતાવેલી ગોખરૂનો ઉકાળો ગટાવી ઉપર લીંબુ કે મોસંબીનો રસ પીવાથી નકકર પથરી પ્રવાહી બની લપસી પડશે. (૩) નાગરવેલાની છાલના કવાથમાં જુનો ગોળ મેળવી પીવાથી રોગ નિવૃત થશે. (૪) બકાયન પાનના રસમાં જવખાર પીવાથી રોગ નિવારણ થશે. (૫) પાષાણભેદના ઉકાળામાં શીલાજીત અને મધ પીવાથી પથરીનો ભુકો નીચે ઉતરશે (૬) પાલખ ભાજીના રસમાં સુરોખાર પીવાથી ઝપી ગુણ મલશે. (૭) એખરા (કોકીલાક્ષ) ની જડ ઉકાળી ગરમ પીવાથી રેતી પથરી કુકાવત તુટી પડી પીસાબનો માર્ગ સાફ કરશે. અનુભવ કરેલો છે. (૮) નેટ્રમ ફોસ નેટ્રમ સલ્ફ અને કેલકેરીયા ફોસ ૩૦ પાવરનો લેવાથી પથરીનું પાણી થશે (૯) બરબેરીસ દવા હોમ્યાપાથ વાપરે છે. તે કામયાબ છે. (૧૦) ત્રિવિક્રમ રસની ગોલી આયુર્વેદના ધુરધરોનો પાઠ છે. સફળ બનાવટ છે.

રોકાયલી પીસાબના ઉપાયો :

(૧) ઇસબગુલનો લુવાબ ખાંડ સાથે પીવાથી પીસાબ છુટે. (૨) ચીનીકબાલા સાથે સુરોખાર મેળવી પીવાથી છુટ થશે. અમેરીકાથી આવતી પેટંટ દવામાં ચીનીકબાલા છે. (૩) કાયફલના કવાથમાં જવખાર પીવાથી પીસાબનો અટકાવ ભાંગી પડશે. (૪) ખરણુચીની છાલ, કલીંગર, મકાઇની મુછ, વરીયાલી, લીંબુ-ખાંડ, કેસુડીના ફુલ, કોઇપણ એક દ્રવ્ય વાપરો. પીશાબ લાવશે. (૫) ગોખરૂના ઉકાળામાં ચંદન તેલ અને ખાંડ પીવાથી પીસાબમાં જતી રસી બંધ થશે. (૬) ભીંડાના સુપથી કે પાલખ ભાજીના સુપથી પણ રસી ધોવાઇ જખમ રૂઝાશે. (૭) કેસરના ઉકાળા સાથે મધ પીવાથી પીશાબ ધસારાબંધ ઉતરશે. (૮) સફેદ કોળાના રસમાં જવખાર અને ખાંડ પીનાથી પીસાબ ઉતરશે. (૯) કેસુંડીના ફુલ બાફી પેટ પર ગરમ બાંધવાથી, ઉંદરની લીંડી પાણીમાં પીસી પેટ પર

લગાડવાથી, સુરોખાર પાણીમા મેળવી ડુંટીપર ચોપડવાથી, કાચું દુધ સાથે પાણી ઉભરહી પીવાથી, પીસાબમાં કપુર મુકવાથી કેથીતરની મદદ વીના પીસાબનો માર્ગ ખુલશે. (૧૦) મોટા એલચાની ભુકી ખાંડ સાથે ખાવાથી પીસાબની રૂકાવટ તુટી જશે.

સ્વપ્નદોષ—વિર્યવિકાર—ઉશ્કેરાટ—ધાતુ ભડક :

(૧) પહેલાં મનને જીતો. વિચારને પવીત્ર કરો. નજર સાફ રાખો. દરરોજ પેટ હલકું રાખો. દોધી ભીંડા તુકમરીયાં ખરણુય દુધ દહી દરાબ માખણ કોઇમાં એક ચીજ જમો. સાંજે કસરત કે ખોરાક લેવાથી ઝડપી રૂકાવટ થશે. (૨) અશ્વગંધાદિ ચુર્ણ વાપરો સ્વર્ણાનિષ્ટ વિરેચન મિનોપલાદિ ગોદંતી ભસ્મ ચના કે આમલાનો રસ ભડકેલી ધાતુની ગળાનર બંધ કરી દેશે.

બહુમૂત્ર

(૧) લોધર છાલ કે મુડાના ફુલ ઉકાળો પીવો. (૨) દુધ-સી ગોળાની રાબડી પીવો. (૩) નિર્મલીનો ઉકાળો પીવો. (૪) કેલામા મરી અથવા જાયફળ ખાજો. (૫) બાવલના પાન કે ગુદર ખાવો. (૬) મધ સાથે પાકેલાં બેલફુટ ખાજો. (૭) મધ સાથે આમલા ભુકી ચાટો. (૮) દુધ વગરની કોફી પીવો. (૯) દહીં સાથે જાયફળ ખાવો. (૧૦) જાંબુલ ઠલીયાની ભુકી મરી સાથે ફાકો. (૧૦) એકેક કાચું ઇંડુ પીવો. (૧૧) રાત્રે દરરોજ ખાવી. સવાર મધ-પીપર ચાટો (૧૨) દાડમ જમરૂખ કે સફરચંદ ખાવા (૧૩) કાચા ખજુરનું પાણી પીવું. (૧૪) ખસખસ પોષનીય છે પીવી. (૧૫) ખારેક કે અખરોટ ખાવી.

ગોનોરીયા—સૂઝાક—પ્રમેહ :

(૧) આમળાના રસમાં હળદ અને મધ પીવાથી મોટી પીચકારી લીધા વગર પ્રમેહ (ગોનો) સારો થયો. (૨) ગોરખમુંડીનું ચુર્ણ ખાંડ નથા-કાચાં દુધ સાથે લેવાથી પીસાબના દરદો દુર થાય. કાચા દુધ સાથે ત્રિફળા ચુર્ણ લો. (૩) ખાખરાના ફુલ (કેસુડી કે પલાસ)નો કવાથ પીવાથી પીસાબના

રોગોમાંથી મુકિત મલે. (૪) સૌથી ઉત્તમ ઉપાય બ્રહ્મચર્ય. (૫) વરીયાળીના ઉકાળો ખાંડ સાથે પીજો. (૬) છાસ સાથે ચીનીકબાબ પીવો (૭) મધ સાથે નિરમલી બીજ વાટી એક તોલો ચાટી ઉપર છાસ પીવાથી ૨૦ પ્રકારના પ્રમેહ નાબૂદ થશે. આ પ્રયોગથી ડાયાબીટીસ પણ મટશે ચદન તેલ સાથે નીરમલ પીજો બોડના પાણી સાથે નિરમલી ચુર્ણ ખાંડ સાથે ફાકો. તથા કાચા દુધ સાથે પીજો (૮) કોઇપણી દવાનું કામ નથી ફકત પાણીમા લીંબુ પીવાથી, મુગાનો રસ ઘી સાથે પીવાથી કે મધ સાથે ઘેરમાં પડેલી હરડે ચાટી જવાથી પ્રમેહમાંથી મુકિત મળશે. (૯) હળદ સાથે દારહળદર ઉકાળી પીવાથી પ્રમેહ નાશ પામે (૧૦) પથરીના પ્રયોગોથી પ્રમેહ સારો થાય. (૧૧) ગોનો કેપસુલ અકસીર છે. કશોટી કરેલી છે. ચદ્રપ્રભા, તથાચીનાજીન અકસીર છે. (૧૨) ગોનો-પીલ્સ, ચદન તેલ-ખાંડ, ઇસબગુલ, તુકમરીયાં, પ્રમેહ-નાશક છે

કોઢ

(૧) કોપરેલમા નવસાર લગાડો. (૨) લીમડો-ઉપલસરીનો ભુકો ૨૧ દીન હલદ ગોળની ગોળી સાથે ખાવાથી તમામ ચામડીના દરદો દૂર થાય. (૩) બાવચી ભાગરાની ભુકી ગરમ પાણીમા ૨૧ દીન પીવો (નીમક સાકરી મુળા દુધ બધ કરો) (૪) દહી સાથે નવસાર બાવચી પીસી લગાડો. (૫) ત્રિફલા સારનો કવાથ પીવો. માલકાકણી બીજ પીસી લગાડો. (૬) અઘેડાના ખાર સાથે મૂળાના બીજ વાટી લગાડો. (૭) મોરશીખાના ફુલો ખાવાં. (૮) સોનામખી સાથે લીમડાના પાન વાટી ખાવા. (૯)નગોડ પાનનો રસ લગાડવાથી તેમજ સરપખાનો રસ લગાડવાથી ચામડીના તમામ દરદો મટે (૧૦) ફટકીનુ પાણી લગાડો (૧૧) આદુના રસમાં બાવચી લગાડો (૧૨) ચિત્રકની જડ લગાડી, ફોલ્લા ઉઠવે બધ કરી ઘી લગાડો. (૧૩) પાણીમા જાયફલ ઘસી લગાડો. (૧૪) મધમાં નવસાર ભમાડો લીમડાના પાન ચાવો (૧૫) કડવી કવરનુ તેલ, બાવચી તેલ,

માલકાંકણીનું તેલ મેળવી લગાડો. (૧૬) કપૂર ચંદન તેલમાં લીમડીનો રસ લગાડો. (૧૭) અમૃતધારા લગાડો. (કપૂર અજમાના ફુલ પેપરમી ટફુલ રોજ રાતે હરડે કે ત્રિફલા ચુર્ણ ફાકો. (૧૮) બાવચી કાલા તલ ૧૨ મહીના ખાવો. બાવચીનું તેલ લગાડો.

નાસુર ભગંદર :

(૧) નાગકેસર માખણ ખાંડમાં ચાટો ઘીમાં નાગકેસર હલદ લગાડો. (૨) સરકામાં હિંગ પીસી ગરમ લગાડવાથી નાસૂર દૂર થશે. (૩) હલદના ઉકાળા વડે ધોવાથી જખમ વહેલો પુરાશે. (૪) મધ સાથે સરપંખાની ભુકી લગડવાથી ગુમડાની પીડા કમી થાય. (૫) ગોબર (છાણ) માં મીંઢલ પીસી લગાડવાથી માર લાગેલી ચોટ દૂર થશે. (૬) ગરમ પાણીમાં મેંદીના ફુલ લગાડવાથી ચોટવાલી જકકડ દૂર થશે. (૭) લજાવંતીના મૂળ પીસી લેપ કરવાથી નાસૂર દૂર થશે. (૮) માલકાંકણી તેલ લગાડવાથી નાસુર પુરાઈ જશે. (૯) દડમ તથા મસુરની છાલ પીસી લેપ કરવાથી લાગેલા મારની અસર દુર થશે. (૧૦) મહુડાં અને મજીઠ પીસી લેપ કરવાથી લાગેલાં હાડકાં જોડાશે. (૧૧) ખેરની છાલ તથા લીમડાના પાનથી ઘા પુરાઇ જશે. વિજય સાર તુટેલા હાડકાં સાધશે. (૧૨) ઉંબરાના પાન પીસી બાંધવાથી હાડકા જોડાશે. લોહી બંધ થશે. (૧૩) ત્રિફલાંના ભુકો સાથે કુતરાના (કે બીલાડીના) હાડકાંનો ભુકો ઘીમાં લગાડવાથી અસાધ્ય ભગંદર મટે. (૧૪) નલ હરડે લીમડો લોધર ગૌમુતરમાં લગાડો. (૧૫) ચોપચીની ઘી ખાંડમાં ખાવી ખોરાક ઘી ખાડ ઘઉંની રોટલી ૧૪ દીનનો પ્રયોગ. (૧૬) ત્રિફલાં લીમડો અનંતમૂળ ઉકાળી પીવો (૧૭) દારૂ હળદરનો કવાથ પીજો. (૧૮) મધ સાથે હરસિંગારના પાનનો રસ અરધો તોલો પીવાથી જીર્ણજ્વર દૂર થાય. (૧૯) હરસિંગારની જડનો કવાથ મધ સાથે પીવાથી મેલેરીયા ઉતરશે. (૨૦) સાટોડીની જડ ગરમ પાણીમાં પીવાથી તાવ ઉતરે. (૨૧) સહદેવીની જડ માથે બાંધવાથી કે દોઢ તોલો એજ જડ ઉકાળી.

પીવાથી તાવનું જોર તુટે. (૨૨) નગોડના પાન સાથે મરી ચાવી જવાથી રામબાણ અસર થશે. (ડૉ. લક્ષ્મીપતી) (૨૩) નગોડપાનનો રસ નાકમાં ટપકાવવાથી ચોથીઓ તાવ જાય. (૨૪) પીપર નગોડનો ઉકાળો પીવાથી તાવ સાથની ખાંસી સુપ થાય. (૨૫) રવીવારે પીલુડાની જડ ઉખેડી લાવી કાનમાં બાંધવાથી રાતે તાવ હેરાન કરતો નથી. (૨૬) મરી સાથે નાગરમોથનો ઉકાળો પીવાથી જીર્ણજવરમાંથી છુટકારો મલે. (૨૭) રવીવારે ઉખેડેલી નીલની જડ કાને બાંધવાથી તાવમાંથી મુક્ત થવાશે. (૨૮) પાનમાં કપુર ખાવાથી તુરત તાવ ઉતરે. (૨૯) પાનમા મરી નવસાર ખાવાથી તાવ ઉતરે. (૩૦) ફટકડી સાથે ચોથે ભાગે સુરોખાર મેળવી આદુના રસમાં ચાટવાથી તાવ દૂર થાય (૩૧) પીતપાપડાના કવાથ કે પરવલ પાનનો સુપ પીવાથી તાવ ઉઠાંગરી કરી જશે. (૩૨) ધાના સાથે પીતપાપડાનો કવાથ પીવાથી ધીમો તાવ ઉતરે. (૩૩) ગોળ પીપરની ગોળી જીર્ણજ્વર ઉતારે. (૩૪) બાવચી કરીયાતુ પીજો. (૩૫) બહેડાંનો કવાથ પીવાથી પિતનો તાવ ઉતરે. (૩૬) કરીયાતુના અરક સાથે ગંધબીરાજા ભુકી ખાવાથી તાવ ઉતરે.

તાવ :

અ (૧) દેધીની જડ કાનમાં બાંધવાથી તાવ ઉતરે (૨) મધમાં અતિવિષની ભુકી ચાટો. (૩) પાનમાં ધતુરાન બી ૪ રતી ચાવો. (૪) નસોતરની ભુકી મધમાં ચાટો. (૨૨) દેવદારની જડ ઉખેડી દાબે હાથે પુરૂષની કાંડીએ બાંધવાથી રાતે આવતો તાવ ઉતરે

(૧) અગથીયાના પાન કે ફુલનો રસ નાકમાં નાંખો. (૨) અરણીના પાન ૦ાા તોલો મરી નંગ ૨૧ સાથે ખાવા. (૩) અતિવિષ્ટીની ભુકી ૦ાા તોલો અથવા લીમડાના પાન એક તોલો ખાવાથી પેટની ગરમી તુરત શાંત થાય. (૪) આંકડાની જડ બે રતી પાનમાં ખાવી. (૫) આંકડાની જડ સાથે મરી ઘુંટી ગોળી ખાવી (૬) કરંજ મરીની ગોળી ખાવી. (૭) કપાસના બીનો

ઉકાળો પીવો. (૮) પીપર-કાયફળ મધમાં પાવલીભાર ચાટો. તાવ તથા કફ મટે. (૯) લીમડાની છાલ-ફટકી-જેઠીમધનો ઉકાળો પીવાથી જીર્ણજ્વર મટે. (૧૦) વરીયાલીની જડ ગળે બાંધો. (૧૧) સુંઠ વરીયાલીનો ક્વાથ પીવો. (૧૨) પુષ્ય નક્ષેત્રમાં વરીયાલીની જડ લાવી હાથે બાંધો. (૧૩) ખસની જડ ઉકાળી બાફ લેજો. (૧૪) પીપર-ગળોનો ક્વાથ પીવાથી બારીક તાવ ઉતરે. (૧૫) મરી સાથે દ્રોણપુષ્પીના પાનનો રસ એક તોલો પીવો. (૧૬) મરી સાથે ગોરખમુંડીની ભુકી ફાકો. (૧૭) હીંગ-સીંધવ-ઘી મેળવી નાકમાં ટપકાવવાથી તાવ ઉતરે. (૧૮) ચાંપાની છાલ ઉકાળી મધ સાથે પીવાથી તાવનું જોર તુટે. (૧૯) કરીયાતુ-રાતે ભીંજવી ચોળી સવારે તેનું હીમ પીજો. (૨૦) સાતવીનની છાલ એક તોલો ઉકાળી પીજો. (૨૧) તગરની છાલનો ક્વાથ પીજો. (૨૨) જીરૂ-ગોળ ખાવાથી મેલેરીયા તાવ ચોક્કસ ઉતરે. (૨૩) તુલસી મરીનો ક્વાથ પીજો. (૨૪) તુલસીની જડ ઉકાળી પીજો. (૨૫) અરધો તોલો ત્રાયમન ઉકાળી પીજો. (૨૬) મધ સાથે દારૂ હળદરની ભુકી ચાટો.

અતિસાર કેમ અટકાવશો ?

એક તોલો સુંઠ-ધાના ઉકાળી આઠમો ભાગ રાખી પીવાથી તાવ અતિસાર શૂળ ખાંસી ચોક્કસ મટે. (૧) ઘીમાં સેકેલી કમરકાકરી ખાવી (૨) જમરૂખના પાન ખાવાથી અથવા ઉકાળી પીવાથી. પુરાણી પીડા મટે. (૩) મધમાં અતિવિષ ચાટો. (૪) દાડમ છાલનો ક્વાથ મધ સાથે પીજો. (૫) પાણી સાથે અશોકના ફુલ વાટી પીવાથી લોહીનો ઝાડો બંધ થાય. (૬) ઇસબગુલ કે તુકમેરીયાં ભીંજવી ખાંડ સાથે પીવાથી મટે. (૭) ફુદનો નીમક મરીની દુધ વગરની ચાહે પીજો. (૮) બેલના પાન સાથે સુંઠ ઉકાળી પીવાથી રામબાણ અસર બતાવશે. (૯) ઇન્દરજવ અથવા જાયફળ સેકી છુંદી ફાકવાથી અચૂક પ્રભાવ દેખાડશે. (૧૦) સફેદ

કાથો પાણીમાં મેળવી પીવાથી ઝાડાનો પ્રવાહ ચોક્કસ રોકાઇ જશે. (૧૧) ગોળ સાથે બેલના બીજ ચાટો. અથવા ઠંડા પાણી સાથે પાવલીભાર ઉંબરાનું દુધ (ચીક) પીજો. બન્ને ઉપાયોથી અતિસાર લોહીનો ઝાડો તથા રક્તસ્ત્રાવ બંધ પડશે. (૧૨) ચંદન-ખાંડ સાથે ચોખાનું ધુવન પીવો. (૧૩) દોધીના પાનની ભુકી અરધો તોલો ફાકો. (૧૪) દહીં સાથે શંખજીરૂં ખાઇ લેજો. (૧૫) ખ.ખરાના પાનનો રસ એક તોલો ગટાવી જજો. (૧૬) નાલીસપત્રની ભુકી ફાકવાથી અતિસાર શાંત થશે. (૧૭) ઘીમાં સેકેલી વરીયાલી ખાંડ સાથે ફાકો. (૧૮) તલ ખાંડ ફાકવાથી રક્ત અતિસાર બંધ પડે. (૧૯) તજની ભુકી પાવલી ભાર ફાકવાથી અતિસાર નિશ્ચત થશે. (૨૦) ધાના ખાંડ ફાકવાથી તુરત ફાયદો થશે. (૨૧)ધાવડીના ફુલ દહીં સાથે ખાવાથી રોગ જડ મુળથી દુર થશે. (૨૨) ભિરમોથનો ઉકાળો અકસીર છે. (૨૩) સંત્રાનો રસ પીવાથી પિત્તનો ઝાડો તુરત રોકાશે. (૨૪) નાસપની સક્કરચંદ કે કેળું ખાવાથી ગુણ જણાશે. (૨૫) પરવલના રસમાં પીસેલી હલદ પીવો. (૨૬) મધ સાથે ફુદનો પીસી ચાટો. (૨૭) બાવળ ગુંદર (કીકર) ની ભુકી ફાકવાથી ચમત્કારી અસર જણાશે. (૨૮) મધ સાથે લવીંગ તથા બહેડાની છાલી પીસી ચાટો. (૨૯) ઇસબગુલમાં મોગલાઇ બેદાના જેટલો ગુણ છે. (૩૦) વરીયાલીનો ઉકાળો ગટાવો. (૧૪) ઘીમાં પકાવેલા ભીંડા ખાવાથી અતિસારનું તોફાન ચોક્કસ શાંત થશે. (૩૧) માખણ ખાંડ ચાટવાથી શાંત થશે. (૩૨) મેથીના ભાજી કે ભુકો ખાવાથી મટે. (૩૩) ખાંડ લીંબુનું સરબત પીવાથી મટે. (૩૪) સાલમ દુધની ખીર ખાવાથી રોકાય. (૩૫) સાબુદાનાની ખીર ખાજો. (૩૬) સનાવલી ચુર્ણથી મટે. ચિનકાદિગુટી રામબાણ છે. (૩૭) દાડમનો રસ કે છાશ અકસીર છે. (૩૮) છાસ આમલી હરડે મુસલી લોધર શરપંખા મરી કેળાં જાયફળ ખજુર અંગુર કે કાજુ સર્વે ઝાડો મટાડે

ખાંસીના ઇલાજો :

ખાંસીમાં મેંયરીંગણી અને દમમાં ભારંગીના મૂળ રામબાણ છે. (૧) પાનમાં અજમો ચાવીને ખાજો. (૨) અકકલકરાનો કવાથ પીજો. (૩) સુકાં અંજીર ચાવો. (૩) મધ સાથે આદુ તુલસી અરડુસી રસ પીવાથી છાતીના તમામ દરદો મટે. (૫) મધ સાથે અતિવિષ ભુકી ચાટો. (૬) આદુ–મધ ચાટો. (૭) આમલા રસ કે ભુકી સાથે મધ ચાટો. (૭) હળદ ચાવવાથી ખાંસીચૂપ થાય. (૮) જવાસો, અરડુસાના પાન, હળદ, સરપંખાના મૂળ કે ધતુરાના પંચાગનો ધુપ લેવાથી કફરોગમાંથી મુક્તિ મલે. (૯) મધમાં કાયફલ ચાટો (૧૦) છાતીપર કાઇના તેલમાં કપૂર મેલવી લગાડો. (૧૧) શેકેલી કુલથીની ભુકી મધમાં ચાટો. (૧૨) ઘોડાવજનો ટુકડો કે ચનોથીના પાન ચાવો. સેકેલાં લવંગ ચૂસો. (૧૩) પાનમાં કોડીની ભસ્મ ખાજો. બહેડાની છાલ ચુસો. (૧૪) ગરમ પાણી સાથે પીપર–ગોળની ગોલી લેજો. (૧૨) ભીંજવેલી મેથીના દાણા સવારે પીજો. (૧૩) કરીયાતુનો ઉકાળો અકસીર છે. (૧૪) ખારેક–સનાવલી ફાકી ગરમ પાણી પીજો. (૧૫) કલીંગર ખાવો. (૧૬) ગરમ પાણી સાથે તુલસીપત્રની ફાકી લેજો. (૧૭) કાંદો તુલસી મધ આદુનો અવાલો પીજો. (૧૮) મધ સાથે નાગદમણીનો કવાથ પીજો. (૧૯) મધ સાથે મોરશીખાની જડ ચાટો. (૨૦) ટંકન મરી મધ ચાટો. (૨૧) બ્રાહમી પાન ચાવો. (૨૨) ગોળ સાથે સરસ્યુ તેલ ખાજો. (૨૩) ઘી ખાંડમાં લસન પીસી ખાજો. (૨૮) પાનમાં વરીયાલી ખાજો. (૨૯) ગાય દુધમાં હળદ કે સુંઠ પીજો. (૩૦) પુત્ર જીવાનો મગજ ખાજો. (૩૧) મરી, જેઠીમધ, મધ ચાટો. (૩૨) બાવલની છાલ ઉકાળી જેઠીમધનો શીરો મધ નાંખી પીવાથી પુરાણી ખાંસી દફે થાય.

ખાંસીના ખાત્રીના ઈલાજો:

(૧) ફકત આમલાનો તાજો રસ પીયા કરો. (૨) મલાઈ સાથે જેઠીમધ જીવંતી પુષ્કરમુળની ભુકી ખાજો. (૩) જેઠીમધ રકતચંદન દુધ સાથે પીવાથી લોહીની ઉલટી બંધ થશે. (૪) મધ સાથે લાખની

ભુકી ચાટો (૫) નાગબલાની ભુકી મધમાં ચાટી ઉપર માખણ ચાટો. (૬) બાવલનો ગુંદર ઘી ખાંડ સાથે ચાટો. (૭) સોનાનો વરખ મધમાં ચાટી ઉપર ઘી પીજો. (૮) બદામ નંગ ત્રણ માખણ સાથે પીસી ખાજો. (૯) સિતોપલાદી ચુર્ણ મોતીની છીપની પીષ્ટી, માખણ સાથે ચાટો. (૧૦) માખણ સાથે નાગકેસરના ફુલ ચાટો. (૧૧) સારોડી ચુર્ણ ગરમ દુધમાં લેજો (૧૧) સુવર્ણ વસંત માલતી મધ પીપરમાં ચાટો. (૧૨) લીમડાની ગળો ઉકાળી પીજો. (૧૩) ગાજરનો સુપ, કરચલાનો સુપ વાસાઅવલેહ, અરડુસીનો રસ મધ, દોધી, ઓસ્ટ્રોલીવન ચના, કાલો ખજુર, માખણ, દરાખનું પાણી, શીલાજીત, સાલમની ખીર, ખારેક-દુધની પોરીજ આટલાં દ્રવ્યો માસવર્ધક છે. (૧૪) સરકો બરફ ખાંડ ફેફસાને ખરાબ કરે.

સ્વરભેદ—અવાજ બેસે.

(૧) બ્રાહ્મીના પાન ચાવો. બ્રાહ્મીસીરપ. પીજો. (૨) બ્રાહ્મી.ઘી ઉપયોગી જણાશે. (૩) મેધરસાયનમાં વજ-શંખાવતી બ્રાહ્મી છે. અકશીર કામ આપશે. (૪) બહેડાંના છાલ કુલીંજન જેઠીમધ કે ચેાહવજ ચુસો. (૫) અનોકીના પાન ચાવો. (૬) સરકો મધ પાણીના કોગળા કરો. (૭) દુધ વગરની ગરમ ચાહમાં મધ લીંબુ પીજો. (૮) "દુધ સાકરને એલચી વરીયાલી ને કાથો, જો ગાવાનો ખપ પડે તો પાંચે વસ્તુ રાખ." (૯) વરીયાળી સાથે અનેનાસ ખાવાથી ગળુ ખુલે. (૧૦) ભીંજવેલી દરાખનું પાણી સવારે લીંબુના ટીપાં સાથે પીજો. (૧૧) અંજીર ચાવવાથી અવાજની ખુલંદી વધે. (૧૨) માખણ-ખાંડ ચાટવાથી વરીયાલી ખાંડ ફાકવાથી કે હરડેનો ફાકો ગારવાથી ખોખરો અવાજ ખુલી જાય. (૧૩) ઝોલગી ધાના તજ ફાકવાથી અવાજ ખુલે, પાચન સુધરે. (૧૪) સિતોપલાદિ ચુર્ણ મધમાં ચાટો. પાનમાં વરીયાલી ચોરોલી ખાવો.

શ્વાસરોગ કેમ જીતશો ?

(૧) ખદીમાં નાગબલા અને શ્વાસમાં પુષ્કરમુળ વાપરો. (૨) પ્રસબગુન્ન·

અરથો તોવો રોજ ખાવાથી દમ તથા શ્વાસરોગ મટે. (૩) મધ સાથે કાયફલ–કાકડાસીંગની ભુકી ચાટો. (૪) કાસુંદરીનો ઉકાળો પીજો. (૫) અરડુસી, સરપખાના મુળ ધતુરો, હળદ ગંખાવલી જવાસોકે કેરી નાસુકા પાનનો ધુમાડો રૂંઢાયલો શ્વ.સમાર્ગ ખોલી નાંખે. (૬) રાઇના તેલમાં ગોળ પીજો. (૭) પાનમાં ખારેક સુંઠ ખાવાં. (૮) જમાલગોટાના બી સેકી પાનમાં મુકી ચાવી જાવ. (૯) પાનમાં જાવંત્રી ખાવ. કાયફલનો કવાથ પીવો. (૧૦) લીંબુના રસમાં પીપર ઘુંટી ગોલી બનાવી ૨૧ દીન અકેક ખાવી. (૧૧) હળદ તાલીસપત્રનો ભેગો ધુમાડો લેજો. (૧૨) કાલા ખજુરનું પાણી સવારે પીજો. (૧૩) પાવલીભાર લીંબોડી તેલ ખાઇ ઉપર પાન ખાઇ લેજો. (૧૪) ખાંડ સાથે ફુલાવેલી ફટકી ફાકો (૧૫) ત્રિફલાં ચુર્ણ છુંદેલી પીપર સાથે મેળવી ફાકી ઉપર ગરમ પાણી પીજો. (૧૬) બે આનીભાર ઘીમાં સેકેલી ઘેાડાવજની ભુકી ફાકો. (૧૭) આદુના રસમાં સુંઠ, નારંગીની સુકી છાલની ભુકી પાવલીભાર લેવી. (૧૮) એલચી સાથે માલકાંકણી ભુકી પાવલીભાર લેવી. (૧૯) મરી મધ ખાડ ચાટો. હળદ સુંઠ ફાકી ઉપર ગરમ પાણી પીવો. (૨૦) નગોડના બી વાટી ગરમ પાણી સથે પીજો. (૨૧) મુળાનો ઉકાળો પીવો. મધ સાથે અનિવિષ પૂષ્કર મુળ ચાટો. (૨૨) આંકડાના પાનમાં પીપર ઘુંટી ચાવો.

અંદાગ્નિ :

સુંઠ ધાનાનો ઉકાળો પીવો. (૧) અજમો પપાઉ ખાજો. પાઇનેપલ ખાજો. (૨) આદુ લીંબુ સિંધવનું પ્રવાહી પીવો. (૩) આદુ કે મુળા ચાવો. રાઇ માખણ ચાટો. (૪) સુંઠ ફુદના કે મરીની ચહા દુધ વગર પીજો. (૫) હીંગાષ્ટક ચુર્ણ લેજો. (૬) તુલસીના રસમાં સુંઠ ખાવી. (૭) આમલી જીરૂં અને લસણની ચટણી ખાજો. (૮) પરતાના કોટલાંની ભુકી ખાવાથી અજીરણ મટે. (૯) હિંગાષ્ટકમાં ઘેાડાવજ હરડે ચિત્રકના મૂળ પીસી ખાવાથી હરનીયા બરળ કલેજાંરોગ ટયુમર જલંદર શળ વાયુગોળો ગેસ દૂર થાય. (૧૦) પીપર ગોળના ગોળી બળવાન અસર બેતાવશે. (૧૧)

લીંબુના રસમાં શંખ ભસ્મ ચાટો. (૧૨) અજમો સંચળ પીપર હરડે મેળવી પીવાથી 'હાઝીમ' નામની પેટંટ દવા તૈયાર થશે. (૧૩) ગરમ દુધમાં મરી પીવાથી જલંદર મટે. (૧૪) માખણમાં શુદ્ધ ગંધક ચાટો. (૧૫) અલસીની કાલી ચાહમાં મધ અજમો પીજો. (૧૬) ગરમ છંજર કે મેથીને ભુકો ખાંસી બંધ કરશે.

કોલરાનો-કહેર કાપનારા ઉપાયો :

(૧) કપૂરનો અર્ક અકસીર છે. (૨) ફુદનો કાંદો લીંબુનો પ્રવાહી પીજો. (૩) યુકેલીપતસનાં ત્રણ ટીપાં પાવો. (૪) મરચાનો ઉકાળો પીવો. (૫) તાંબાના સીક્કા ડુંટીપર બાંધો. (૬) અહીફેનાસવ રામબાણ છે ખસખસ પોષનો ઉકાળો પીવાથી અફીણનું કામ આપશે. (૭) આદુના રસમાં આકડાની જડ ખાવી. (૮) ઠંડા પાણીમાં જાયફળ ઘસી ચાટો. (૯) સેકેલી જાવંત્રી ખાવી.

હરસના ઉપાયો :

(૧) ઇનદરજવનો ઉકાળો કે ભુકી મધમાં ચાટવાથી બન્ને પ્રકારના બાવાસીર મટે. (૨) ચુલાની રોટલી સાથે સુરણ પકાવી ખાવાથી અને પાણીને બદલે છાસ પીવાથી મટે. (૩) તલ માખણ ખાંડ ચાટી જાવ. (૪) ઉખરાની ફુલની ભુકી ખાંડ સાથે ખાવી. (૫) દહી સાથે ગોરખ મુંડી ખાવી. (૬) કાયફલ ભુકી માખણમાં લગાડો. (૭) હરડે-ગોળ ખાવાથી મટે. (૮) કડવા તુરીયાના બી પીસી લગાડવાથી જડમુલથી રોગ જાય (૯) સતાવલી ચુર્ણ ખાવો અને લગાડો. (૧૦) તાજા દુધમાં લીંબુના ટીપાં પીવાથી શાંતી થશે. ધાના ખાંડની ફાકી મારો. (૧૧) નાસપતી ખાવાથી મટે. (૧૨) માખણ ખાંડ સાથે નાગકેસર ભુકી ચાટો. (૧૩) વરીયાલી ખાંડનો ફાકો મારો. (૧૪) માલકાંકણી બી પીસી લગાડો. (૧૫) મુલાના પાનનો રસ ખાંડ ઘી સાથે સવારે પીજો. (૧૬) દુધમાં મેથી પીવો. ગોળ મેથીના લાડુ ખાજો. આકડાના પાનમાં ઇપીકાનો ગુણ છે. (૧૭) ગુલાબના

ફુલ ખાંડ સાથે ત્રિફલાં ચુર્ણ ખાજો. (૧૮) નલવણી બીજ ખાંડ સાથે ફાંકો. (૧૯) ચિનસુરના બીજ કે હર સિગારના બીજ ખાંડ સાથે ફાંકો. (૨૦) ઇનદ્રામણા મુળ ઘસી લગાડો.

ગાંડપણ :

(૧) સવારે મીઠાં જમરૂખ ખાવાથી પિતનો ગાંડપણ મટે. (૨) બ્રાહમી શંખાવલી મધમાં ચાટો (૩) રાતે ભીંજવેલા ચણાનું પાણી ખાંડ સાથે સવારે પીજો. (૪) માથે લીંબુનો રસ લગાડો. (૫) દહીં સાથે ઘોડાવજ સવારે ખાજો. (૬) સવારે દહી-ખાંડ ખાવાથી, માથે ઠંડુ પાણી રેડવાથી નીમક મસાલો બંધ રાખવાથી, બ્રહમી ઘી ચાટવાથી મટે.

રૂમેટીઝમ :

(૧-૨) બાફેલા અંજીરનો કે ગાજરનો સેક લેવાથી ગાઉટ સીંધીવા સોજો મટે. (૩) સુંઠ આસંધ ચોપચીની રાતે ગરમ દુધ સાથે પીવાથી લકવો મટે. સુંઠ અડદનો ઉકાળો પીવો. સુંઠના ઉકાળામાં એરંડયું પીવાથી સાયાટીકા મટશે. સુંઠ અને માલકાંકણીના બીજ વાટી ગોળ સાથે ખાવાથી તમામ વાયુરોગો. મટે. (૪) રાઇના તેલમાં આકડાના પાન ઉકાળી લગાડવાથી લકવો મટે. (૫) સુંઠ ગોખરૂનો ઉકાળો પીવાથી કમરપિડા શાંત થશે. (૬) લવંગ તથા ગોરખમુંદીનો કવાથ પીવાથી તથા જાયફલ તેલ લગાડવાથી સંધીવા તરત દૂર થશે. (૭) તુલસી મરી ઘી ચાટો. સુંઠ પીપર અને તેલ મસલો. (૮) મધમાં સુંઠ તજ ચાટો. માલકાંકણીના તેલમાં એરંડયું કપૂર મેલવી લગાડો.

ઉલટી ઉબકાનો ઉછાળો :

(૧) કપુરકાચલી ભુકી મધમાં ચટાડો. રામબાણ ઉપાય છે. (૨) એલચીની છાલ કે લીંબુની છાલ સુકવી સળગાવી ભસ્મ બનાવી મધમાં ચોટો. (૩) ગરમ પાણીમાં ઉંમરાની છાલ ફાકો. (૪) મેંધ સાથે કમરકાકડી ચાટો. (૫) ચંદનનું સરબત પીજો. ખાંડ સાથે ચંદન તેલના ટીપાં લેજો. (૬) ઠંડા દુધ સાથે ચુનાનું પાણી પીજો. (૭) તજ લવંગનો ઉકાળો

પીજો. (૮) મધમાં તજની ભુકી ચટો (૯) ચોખાના ધુવનમાં ખાંડ ધાના પીજો આ પ્રયોગથી ગર્ભવંતી ની ઉલટી રોકાને (૧૦) નાગરમોથની ભુકી ખાજો. (૧૧) મધ સાથે સંત્રાનો રસ પીજો (૧૨) શુદ્ધ ગેરૂકાવલાની ભુકી મરી સાથે ચપટી પર લેવાથી મટે (૧૩) ખરૂ સુમો અથવા લવંગ તેલનાં ટીપાં ખાંડમા ખાજો.

ચકકર હીસ્ટીરીયા—મુર્છા :

(૧) ઘીમાં બનેલુ દેધીનું શાક જમો. (૨) ગાયના ઘીમાં કેસર ઘુંટી નાકમાં ટપકાવો. દિગષ્ટક ચુર્ણ લેજો. (૩) બાગેલો કાંદો સુંગાડો. (એમોન્યા છે) (૪) માનકાંકણી તેલમા કસ્તુરી ચાટો (૫) અરીઠાનું પાણી નાકમાં ટપકાવો. (૬) ઇન્દ્રાયણની ભુકી સુંઘો. (૭) દુધ પાણી લશન ઉકાળી રોજ સવારે પીજો. મહાયોગરાજ અકસીર છે. (૮) દુધ ચોખાનુ ભોજન જમો. બે વખત રોજ દુધ સાથે ઘોડાવજ ૦)ન ભાર લેજો. (૯) ખાખરાની જડ ઘસી નાકમાં નાખો (૧૦) મધ સાથે કમલકાંકરી ચાટો. (૧૧) કસ્તુરી ગવની ગોળી આદુના રસમાં ચાટો. (૧૨) દુધમાં બદામનું તેલ એક ચમચી પીજો. (૧૩) અગથીયા પાનનો રસ નાકમાં નાંખો. (૧૪) ભોયરીંગણી ફળનો રસ નાકમાં નાંખો. (૧૫)--કાલીમૂર ૬×થી મટે (૧૬) ઇગનેશીયા ૨૦૦ થી મટે. (૧૭) ઘોડાવજ સાથે અકકલકરો ભુકી મધમા ચાટવાથી અનેક રોગીઓ સારા થયા છે.

સોજા :

ચોખાના દુધવનમાં સાથે કાસનારની જડ વાટી લગાડો. (૧) ઘી સાથે આમલાનો રસ પીવો. પુરાણા સોજો ઉતરશે. કાચનારની છાલનો કવાથ સુંઠ સાથે પીવાથી ટોનશીલ, ગાંઠ સોજો, કંઠમાળા મટે. (૩) સરકામાં કારેલાં પીસી ગરમ લગાડવાથી ગોઇટર સોજો કંઠમાળ મટે. (૪) ચોલાઇ ભાજીની પોલ્ટીસ બાંધવાથી ગુમડાં પાકીને ફુટે. સોજો ઉતરે. (૫) અંકોલની જડ પીસી લગાડો. (૬) સરપંખાના ઉકાળા વડે ધોવાથી જખમ ગુમડાં

સાફ થશે. (૭)દુધ સાથે તલ અને જેઠીમધ પીસી લગાડવાથી ભીલામાનો સોજો ઉતરે (૮) ગરમ દુધ સાથે ત્રિફળાં ચુર્ણ લેવાથી પેટનો ઘેરાવો ઘટશે.

હાથી પગ :

બ્રાહ્મીનો ઉકાળો પીવો અથવા હોમ્યો દવા હાયડ્રોકોટાઇલ ૩૦ વાપરો. (૧) વરધારો ઘસી લગાડો. વરધારો ઉકાળીને પીજો. સમુદ્ર શોષી લેવાનો ગુણ વરધારામાં છે. (૨) હરડે-પીપરની ફાકી રાતે લાંબો વખત લેવાથી મટે. (૩) ચોખાના ધુવનમાં આકડાનું મૂળ વાટી ગરમ પીવો. (૩) વાકેરીના મુળ પીસી ગરમ પાણી સાથે લેજો (૫) નિત્યાનંદ ગોળી લેજો,

ગૌમૂતર સાથે એરંડામાં તળેલી હરડે ખાવી. (૧) જ્યાપોતના રસ સાથે રાઇનું તેલ પીવાથી રોગમુક્ત થવાશે. (૨) છાસ સાથે વરધારો પીવાથી આરામ થશે. (૩) ગૌમુતરમાં રાઇનો લેપ કરો. (૪) ખારાં પાણીનો બાફ લેજો. (૫) મજીઠ જેઠીમધ રાસના ભોંયરીંગણી સાટોડી છાસમાં પીસી લેપ કરવાથી અસાધ્ય અને જુનો રોગ મટે.

ગોરા થવાના ઇલાજો :

(૧) દુધમાં મસુરની દાલ લગાડો (૨) દુધ સાથે હળદ લોધર ચંદન લગાડો. (૩) ઠંડા પાણીમાં કપૂર ચંદન મજીઠ લગાડો. (૪) પાણી સાથે આમલા કે મુલતાની માટી લગાડો. (૫) ચંદનવાલો કપૂર આમલા દુધમાં લગાડો. (૬) એકલું દહીનું પાણી કે છાસ લગાડો. (૭) એપસમનું પાણી લગાડો. (૮) આમલાનો રસ પીવો. (૯) દુધ સાથે જેઠીમધ પીવો અને લગાડો. (૧૦) મધ માખણ ઘુંટી લગાડો.

વજન કેમ વધારશો ?

(૧) ભેંસનું દુધ પીવો. ખાંડ માખણ સાથે પીશો તો ઝડપથી વજન વધશે. સાલમ-દુધની ખીર ખાજો. ગોસ અથવા ઇંડા જમો. (૨)તરકારીમાં તેલ વધુ નાંખો. આમલાનો રસ ભોજન બાદ એકેક કપ ગટાવો. (૩) વિદારીકંદ

કે વારાહીકંદ અથવા વાકેરીથી વજન વધે.

દાદર :

(૧) વરીયાલી લીમડા પાન સેાનામખી સરપખા મુળને ઉકાળેા પીવેા. કેાપરેલના પેાતાં બાંધેા. (૨) ઉપલસરી (અનંતમુળ)નેા ઉકાળેા સવારે પીયા કરેા. (૩) દહીંમાં એળીયેા લગાડેા. સરકેા લગાડેા. તુલસીપાન પીસી લગાડેા.

ચાંદી ઉપદંશ :

(૧) શરપંખાનેા ઉકાળેા પીજો. (૨) મધ સાથે ચેાપચીની ભુકી ચાટેા. (૩) હરડે-મધ લગાડેા. (૪) શંખજીરૂ સેાપારીની રાખ કાથેા એલચી અને રસકપૂર મેળવી જખમમાં દાબેા. (૫) ત્રિફળાં કાથેા લીમડેા ઉકાળી પીવાથી રેાગેા દૂર થશે. (૭) મધ સાથે રસવંતી લગાડેા. (૮) ભાંગરાનેા રસ લગાડેા. (૯) દહીં સાથે અરીઠાંની છાલ પીસી ખાજો.

વધરાવલ :

હળદ સાથે ઉંટનાં લીંડાનેા લેપ કરેા. (૧) ગૈામુતર એરંડીયુ હરડે સીંધવ મેળવી પકાવી લેપ કરેા. (૨) માયફલ સાથે આસધ વાટી લેપ કરેા. (૩) ગંધબીરાજા લગાડેા. (૪) દેવદારનેા ક્વાથ ગૈામુતર સાથે પીવેા. ગરમ પાણીમાં જીરૂ મરી બાફી તેનેા લેપ કરેા (૫) માખણમાં મરી ચાટેા. (૬) ગરમ દુધમાં એરંડીયુ પીજો. (૭) કપાસના બીજ સાથે સુંઠ વાટી લેપ કરેા. (૮) કડવી નાઇનેા ધસારેા લગાડેા. (૯) કડવી નાઇનેા ભુકેા સવારે ગરમ પાણી સાથે થેાડેાપીવેા. ઉલટી ઝાડેા થાય તેા ગભરાવું નહીં ૩ દીનસમાંજ ફાયદેા થશે. (૧૦) તંબાકુ પાન પર સીલારસ લગાડી બાંધેા. (૧૧) ભીલામાં બાંધવાથી ખુબ અગન બળશે. પણ રેાગ કાયમનેા જશે. ૩ દીનમાં જ આરામ થશે. (૧૨) ઇન્દ્રામણા પીસી તેનેા ઉકાળેા એરંડીયા સાથે પીવાથી આરામ થશે. (૧૩) નેટ્રમ સલફ ૩૦ નેટ્રમ મુર ૩૦ રેાહેાડેાનડેાન સ્પેસીફીક છે.

કંથમાળના કારગત ઉપાયેા :

(૧) ગૈામુતરમાં શરપંખા મુળ ઘસી ૭ દીન લગાડેા. (૨) આમલાચંદન ગેરૂ લગાડેા. (૩) ભાંગરાનું મુળ લગાડેા. (૪) ગરમ પાણીમાં એરંડીનું મુળ અને ત્રિફળાં લગાડેા. (૫) નાઇકંધે બસારેા લગાડેા. (૬) ઠંડા પાણીમાં અનંતમુળની જડ પીવી. (૭) લીમડાનું પંચાંગ ખાવાથી મટે. (૮) ઘી સાથે વિષ્ણુક્રાંતા ખાવી. (૯) દુધ-પાણીમાં લસન ઉકાળી પીવેા. લસનમાં અયેાડીન છે (૧૦) લસન તથા સુરજમુખીના સેકથી આરામ થશે. (૧૧) કાચનારની છાલ ઉકાળી સુંઠ સાથે પીવી. (૧૨) લીમડા પાન સાથે કાચનારની છાલ વાટી લેપ કરેા. કાચનાર ગુગળ પીવેા. (૧૩) ચેાલાઇ ભાજીના ગરમ રસમાં મુલતાની માટી લગાડેા. (૧૪) અનેનાસ ખાવેા. સંત્રાનેા રસ પીવેા. (૧૫) સરગવાના પાનનેા ઉકાળેા પીવેા. (૧૬) સરગવાની જડ ઘસી લેપ કરેા. *(૧૭) ઉમરાનું દુધ લગાડવાથી કંથમાળ તથા ટેાનસીલ મટે.*

યુરેાપના તબીબેા માને છે કે આયેાડીન તથા કેલશીયમ ખુટવાથી કંઠમાળા તથા ગેાઇટર થાય, અને વાઇકિલ્પ બનાવટથી દૂર થયાનું જણાવે છે. બેાર જેવી કે આમલા જેવી ગાંઠેા બેાચી કે ગળામાં જે થાય તે બળગમ વધવાથી થતી હેાવાનું અનુમાન થયું છે. તીલકચંદ વૈદ જણાવે છે કે એક પ્રકારનેા એ લેાહીનેા વિકાર છે. લેાહી બગડયા વીના ગાંઠેા થતી નથી. કેટલીક ગાંઠેા પાકીને ફુટે છે તેા વળી કેટલીક ગાંઠ શરીરમાં તંદુરસ્ત લેાહી વધવાથી આપમેળે અલેાપ થઇ જાય છે. કઠણ તિક્ષણ અને પીડાયુકત ગાંઠ વાયુમાંથી જન્મેલી છે. સ્થીર ભારી ટંડા અને પીડાયુકત સેાજો તે કફમાંથી જન્મેલી છે. જે ગાંઠ નરમ સફેદ પીડા વગરની અને તુંબડી માફક લટકતી તે ચરબીની ગાંઠ સમજવી. એક વર્ષ પછીનેા રેાગ અસાધ્ય મનાય છે. તાવ ખાંસી ઉલટી પાંસળીનું શુળ સાથના લક્ષણેા હેાય તે ગાંઠેા પણ 'અસાધ્ય'ની કક્ષામાં ગણાય છે. (૧) વાકેરીનું મુળ પીવાથી મટે. કાલીજીરી મરી લેપ કરેા. આમલા ચંદન રતાંજલી ગુલાબજલ લગાડેા. સરસ્યા તેલમાં કડવી તુમડીનેા રસ લગાડેા. (૨) શુલે અરમાની લગાડેા.

લીમડાના રસમાં વછનાગ ઘસી લગાડો. (૩) નગોડના મુળ ઘસી નાકમાં નાંખો. (૪) ચોલાઇ ભાજીના ગરમ રસમાં મુલ્તાની માટી લગાડો. (૫) ગૌમુતરમાં હરતાલ લગાડો. (૬) લેાધર રતાંજલી મરીકંથારનું મુળ લગાડો. (૭) ચોખાના ધુવનમાં ગરમાળા મુળ પીસી નાક તથા ગલામાં લગાડો. (૮) નાઇકંદનો ઘસારો લગાડો ઝેરાઇ જશે (૯) ધતુરાના પાન રસમાં ચુનો લગાડો. (૧૦) કાચબાનો બરડો ઘસી લગાડો. (૧૧) મરી કળથીનો ઉકાળો પીવો. (૧૨) આકડાના દુધમાં કાથો તથા રેવંચીનો શીરો લગાડો. (૧૩) સટોડીના રસમાં સીંદુર એલચી અને સાપની કાંચળી લગાડો. (૧૪) વરણાની મુળનો કવાથ મધ સાથે પીવો. (૧૫) ચોખાના ગરમ ધુવનમાં કાયતારની છાલ વાટી પીવી. (૧૬) ભાંમરાનો રસ સરસ્યાં તેલમાં ઉકાળી સીંદુર તથા કુવાડીયાના મુળ મેળવી લગાડો. (૧૭) ખેરસારનો ઉકાળો પીવો. (૧૮) અમરકંદ તથા વરણાની છાલ રામબાણ છે. (૧૯) કોડલીવર ઓઇલ સંત્રાના રસમાં પીવો. (૨૦) નગોડ વરીયાલીનો બાફ આપો. (૨૧) ગૌમુતરમાં શરપખાનું મુળ લગાડો હળદ સાથે. (૨૨) ભારંગીનું મુળ લગાડો. (૨૩) લીમડાનું પંચાગ ખાવાથી મટે. (૨૪) અનંતમુળ પીસી પાણીમાં ફાકો. (૨૫) ઘી સાથે વિષ્ણુકાના ખાવી. (૨૬) દુધ–પાણીમાં કાપેલી લસન પીવી. એમાં આયોડીન છે. (૨૭) લસન તથા સુરજમુખી સેકયા મટે. (૨૮) ઉંબરાનું દુધ લગાડો. કાયનારની છાલ સુંઠ સાથે ઉકાળી પીવો. (૨૯) સરગવાના પાન ઉકાળી પીવો. સરગવા મુળ લગાડો. **ખોરાકની મનાઇ:** (૧) દુધ મીઠાઇ જડ ચીજો બંધ કરો. મેથીના દાણા, મગ સંત્રા, કલથી, અલસી ઘાસની ભેલી અનેનાસ વેંગણા, કારેલી, આદુ, લસન સેકટાનો સુપ. હીતકારી છે. **બાયોકેમીકલ દવા** (૧) કેલકર ફ્લે.ર ૧૨ અને કાલીમુર ૬ તથા નેટ્રમમુર ૩૦ લેવી.

હોગ્યો દવા

(૧) આયોડમ ૬ તથા કેલકેરીયા કાર્બ ૬ ફ્યુકસવેસીકુલસ અને લાઇકોપસ ફળદાયી છે.

કરમની દવા :

(૧) સફરામાં એરંડયું લગાડો. હિંગના પાણીનો એનીમા લેજો. (૨) ગોળ સાથે કપીલો ખાજો (૩) વાવડીંગ સાથે કાયકાનો મગજ ગરમ પાણી સાથે ખાજો. ૩ ફુદનાની ચાહેમાં ખાખરાના બી પીસી પીજો.(૪) ગાજર લીલીહળદ, પપાઉ, અનેનાસ અખરોડ પેર સફરચંદ સીતાપ લીમડો અજમો લસન કોપરૂં મધ ફુદનો કાદો–કોઇબી એકચીજ ખાવાથી કરમનો નાશ થાય. (૫) મધ સાથે ચાંપાના પાન ખાજો. (૬) કરીયાતુ વાવડીંગનો કવાથ પીજો. (૭) દહી સાથે ખાખરાના-બી ખાજો. (૮) સફરામાં મધ સાથે ખાખરાના બીની ભુકી લગાડો. પપાઉ,ફુદનો સીતાબ અનેનાસમાં કરમ નાશકતા ગુણ છે. (૯) વાવડીંગ સાથે નાલીસ પત્રનું ચુર્ણ ફાકો. (૧૦) પૂત્ર જીવા કે તલવણીના બીજ ગરમ પાણી સાથે ફાકો. (૧૧) મધ. સાથે ધતુરાના પાન ચાવો. (૧૨) સંત્રાની છાલના (કવીનાઇન અને કરમની દવા) ઉકાળામાં સેકેલી હીંગ પીવાથી મટે નાગદમણી પાન ઉકાળી પીવાથી મટે. (૧૩) ફકત કોપરેલ પીવાથી મટે. લીંબોલી તેલથી મટે. (૧૪) મધ સાથે લીમડા પાનનો રસ પીજો. (૧૫) કાલીજીરીનો કવાથ પીવાથી ક્રીર અરટીકેરીયા તાવ કરમ કોઢ દરાજ મટે.(૧૬) દહીં સાથે વાવડીંગની ભુકી પીજો. (૧૭) શરપંખાના કવાથમાં વાવડીંગ.પીજો. (૧૮) માખણમાં સોપારીની ભુકી ચાટો. (૧૯) દોધીના બી કોળાના બી અરીઠાનો મગજ કરમ નાશક છે.

કમળો, પાંડુરોગ, લોહીનું પાણી :

(૧) હીંગની ભુકી આંજો (૨) દહી સાથે હળદ ખાવી. ઘી સાથે સુંઠ ચાટો. ગરમ દુધમાં સુંઠ પીજો. (૩) આંખમાં લીંબુનુ ટીપુ ટપકાવો.

(૪) રાતે ચેનીક્ષાની લાકડી ઘુંટી ભીંજવી સવારે સિંધવ સાથે પીજો. (૫) કારેલાના પાન પીસી તેનો રસ એક ચમચો પીજો. (૬) કલથી ખાંડ ગોળનું એક તોલો ચારણુ લેજો. (૭) ફક્ત ગોળ સાથે હરડે ખાવાથી ત્રણે રોગો મટે. (૮) કુવારનો રસ ઘી સાથે નકમાં નાંખો. (૯) સમુદ્રફળ કે દેવડાંગરીના ફળ (પિતફળનું પાણી) બનાવી નાકમાં ટપકાવો ઘીના કોગળા કરો. (૧૦) આમલાની ભુકી કે ત્રિફળાં ચુર્ણ મધમાં લેજો. (૧૧) મધ સાથે દારૂહળદરનો ઉકાળો પીજો. (૧૨) પિતપાપડાનો ઉકાળો પીજો. (૧૩) પીલુડીના કવાથમાં હળદ પીજો. (૧૩) મેંદીના પાન ચાવો. અથવા તેનો રસ પીજો. (૧૪) માથે કુકડવેલ ફળ પીસી બાંધો. (૧૫) ખારેક કે ચના ખાજો.

રક્તપિત :

(૧) અરડુસી રસમાં આમલા ખાંડ મધ ચાટો (૨) દુધ ખાંડ સાથે કમલની જડ પીજો. (૩) સિતોપલાદી ચુર્ણ લેજો. (૪) દોધી, જીવંતી, ખાંડ-લીણુ, કાચું દુધ ઉપલસરી. સેરડી કોઇમી એક ચીજ જવાબ આપશે:

મુખરોગ :

હોઠના ૬, મસોડાના ૧૬, દાંતના ૬, જીભના ૫, તાલવાના ૬, કંઠરોગ ૧૬, મલીને ૬૧, મુખરોગનું વર્ણન સુશ્રુતાચાર્ય પંડિતે વિસ્તારથી કરેલુ છે, (૧) કપુર સાથે ધોયલુ માખણ લગાડવાથી હોઠના તમામ દરદો મટે. (૨) મધ સાથે સરસવ તેલ મેલવી કોગળા કરવાથી મસોડાના સર્વે રોગો નાસ પામે. (૩) મધમાં પીપર ઘુંટી જીભ પર મસ્લી લાર ટપકવા દેવાથી જીભના છાલા દુર થાય. (૪) ઇંડાની સફેદી કાચી ચુસવાથી કે ચોખાના ધુવણમાં સોનીની છીપ પિસ્ટી મેલવી મોઢામાં રાખવાથી તાલવાના સમસ્ત વ્યાધીઓ નાહસે. શેરડીના રસમાં હરડે ભુકી ખાવાથી ગળાનાં રોગો વિદાય લેશે. હરદે-મા ચાટવાથી ગાંઠ-ટોનસીલનું જોર ઓછું થશે. બાવલ પાન કે; બાવલને ચંદર ચુસવાથી અથવા માખણ સાકર કપૂર ચાટવાથી મોઢાના દરદો નાહસી

છુટે. (૫) ચંબેલીપાનનો ક્વાથ પીવાથી મુખપાક દુર થશે. રસૌત માંથી ગલાના દરદો દુર થશે. ટંકનખાર મધમાં સુંઘાડવાથી અથવા ગરમ દુધ સાથે ઘી કે ઘેંઘારજ પીવાથી ટોનસીલનું તોફાન શાંત થશે. ફ્ટકડી પાણી વડે કોગળા કરવાથી ટ્યુમર તથા ગલાના દરદો નીર્મુળ થશે. મેંદીના રસ વડે કોગળા કરવાથી મુખ પાક નાબુદ થશે. ફટકી ખાંડ ખાવાથી કોઈનો જીભથી પડતું લોહી બંધ થશે. માખણ ખાંડ સાથે નાગકેસર ચાટવાથી મોઢાની અંદર કેનસર હરસ ભગંદર ખાંસી પણ રક્ત દબાવ દુર થઈ પ્રભ્રાપ્તી થશે. ચોક્કસ ઉપાય છે.

દાંત તથા મસૌઢાના રોગો :

(૧) લીમડાની છાલ ઉકાળી તે વડે કોગળા કરવાથી મસૌઢાના અસાધ્ય દરદો દૂર થાય. (સ્વામી અચલરામજી) (૨) અજમાનો ધુમાડો લેવાથી દાંતની પીડા દૂર થશે. (૩) ઉંબરાના દુધથી દૂર થશે. ખેરસુરી પાન ઉકળી મોઢામાં ફેરવવાથી ઢીલા દાંત દૃઢ થશે. (૪) આમલીના પાણી વડે કોગળા કરવાથી ગલાના તમામ રોગોનો અંત આવશે. (૫) કાચનારની છાલના ઉકાળાથી કોગળા કરવાથી મુખપાક તથા દંત રોગ મટે. (૬) કોઠાસલીયાના મૂળનો ઉકાળો રામબાણ છે. (૭) પાયોરીયા મટાડી હીરા જેવી મજબુત બત્રીસી આપશે. એનું બીજું નામ વજરદંતી છે. (૮) માયફળ લવંગ નીમક રાતે દાંતો પર લગાડી સુવો અથવા એકલી હરડેની ભુકીથી દાતણ કરી મોઢામાં આખી રાત રાખી સુવો સવારે મજબુતી દેખાશે. (૯) અકકલકરાના કોગળાથી દાંત તાલવું મુખ અને ગલાના દરદો ચોક્કસ દૂર થશે. (૧૦) સંરો—કરો ખાવાથી ગલાના રોગો હાર પામશે. (૧૧) દારૂહળદરનો ઉપયોગ મોઢાના દરદો મારી ઝુડીને હાંકશે. (૧૨) કારેલા રસમાં શંખજીરૂ મેળવી મંજન માફક લગાડવાથી મોઢાના ચાંદા દૂર થશે. (૧૩) કાથો ચુસવાથી મટશે. (૧૪) રાઈના તેલમાં સિંધવ મેળવી મંજન કરવાથી પાયોરીયાનો પરાજય થશે. (૧૫) ખુરસાનીની ભાજીનો રસ મસૌઢાના અસાધ્ય રોગો મટાડશે. (૧૬) જટામાશી ચાવવાથી મોઢાની દુર્ગંધી નાશ પામે. (૧૮) જાંબુની છાલ બાળી તેની રાખ

લગાડો ઉત્તમ મંજન બનશે. (૧૯) લોહી બંધ કરશે. (૨૦) દરદેના ઉકાળામાં મધપીવાડો. (૨૧) એકલા ગરમ પાણીના કોગલા કરો. (૨૨) ખાંડ બોરીકનું મંજન લગાડો. (૨૩) ફુદનો પીસી લગાડવાથી પીડા દૂર થાય. (૨૪) બોરસલીનો ક્વાથ રામબાણ છે. (૨૫) માઆફલકે સડેલી સોપારીની રાખ દાંત મજબુત બનાવશે. (૨૬) જેઠીમધ ચુસવાથી કે ચનોઠી પાન ચાવવાથી મોઢા તથા ગલાનો રોગ મટશે. (૨૭) સરકામાં મરચાંની ભુકી નાંખી કોગલા કરવાથી ગલું સાફ થશે.

કાનના દરદો :

સુશ્રુતમાં ૨૬ અને ચરકમાં ૩૩ પ્રકારના કાનના રોગો ઓળખાવ્યા છે. (૧) મધ સાથે લીંબોલી તેલ મેલવી તેમાં કાપુસ ભીંજાવી મુકવાથી કાનની રસી બંધ થશે. (૨) કાંદાના રસ સાથે મધ મેલવી ટીપાં નાંખવાથી રસી બંધ થશે. (૩) અલસીનું તેલ ગરમ કરી ટપકાવવાથી કાનની ભયંકર પિડા નાશ પામે. (૪) ગરમ દુધનાં ટીપાં નાંખવાથી કાનનું શુળ વેદના દુર થશે. (૫) કાંદાના રસમાં અલસી પકાવી નાંખવાથી ભીતરનો સોજો દુર થશે. (૬) અપામાર્ગ તેલ ગરમ કરી ટપકાવવાથી બહેરાશ દુર થયો. (૭) પાકેલા આંકડાના પાન બાળી સીંધવ એરંડયું લગાડી તેના ગરમ ટીપાં ૧૫ દીન ટપકાવવાથી કાન ખુલે તથા કાનના સર્વે રોગો દૂર થશે. અપ્રતિમ પ્રયોગ છે. (૮) આંબાના પાનનો રસ ગરમ નાંખવાથી પીડા દૂર થશે. (૯) નગોડના પાનનો ગરમ રસ નાંખવાથી. અવાજ ધડાકા પિડા રસી બહેરાશ જરૂર દૂર થશે. (ગોંદલનાં રાજવૈદ) કાંદો અથવા આદુ પીસી તેનાં ટીપાં નાંખવાથી કાનની વેદના દૂર થશે. (૧૦) તલનાં તેલમાં ઉકાળેલી કાયફલની છાલ કર્ણપીડા દૂર કરશે. (૧૧) કોડીની ભસ્મ અથવા સફેદ કાથો ભુકી નાંખવાથી રસી ચોકકસ બંધ થશે. (૧૨) દુધ સાથે ચુનાનું પાણી મેળવી પીચકારી લેવાથી નાક તથા કાનની રસી બંધ પડશે. (૧૩) જાયફલ અથવા સુંઠ સાથે કાલીજીરી બહારથી ગરમ પાણીમાં લેપ કરવાથી સોજો વેદના બહેરાશ જરૂર મટશે. ફુદનો અથવા તુલસીના પાનનો રસ

નાંખવાથી કાનના દરદો જલદી દૂર થશે. (૧૪) ગલીસરીનમાં મેળવેલો તુલસીરસ આજે મોંઘી કીંમતે વેચાય છે. (૧૫) ગરમ દુધ નાંખવાથી રસી બંધ થશે. (૧૬) સરકામાં આવાની ભુકી ભીંજવી ગાલી નાંખવાથી રસી સુકાશે. (૧૭) લેવિરની ભુકી છાંટવાથી વહેતો કાન સુધરશે સરકાનો સુકો બાફ આપવાથી બહેરાશ દૂર. થશે. (૧૭) સરસ્યાં તેલમાં કોલન વોટર મેળવી નાંખવાથી હાયડ્રોજન પેરોક્ષાઇડનું કામ આપશે. (૧૮) લીંબુનાં ટીપાં અકસીર છે. (૧૯) ચાર ભાગ સરસ્યા તેલમાં એક ભાગટરપેન ટીન મેળવી ટપકાવો. સર્વે રોગો નાશ પામશે.

નાકનાં દરદો:

(૧) સરસ્યું તેલ નાંખો. (૨) લીંબોલીનું તેલ નાંખો. (૩) કાસિસાદી તેલ કે બ્રાહ્મી તેલનાં ટીપાં નાકમાં ટપકાવો. (૪) દહીં મરી ગોળ ખાવાથી નાકનાં દરદો મટે. (૫) ખાંડ જીરૂ ઘી મેળવી ચાટવાથી નાકના દરેક રોગો મટે. (૬) પાણી ઉકાળી ચોથોભાગ રાખી રોજ રાતે પીવાથી નાકની વ્યાધીઓ જરૂર નાશ પામશે. (૭) ગરમ એરંડયુ લગાડવાથી કે આખી હળદનો ધુમાડો લેવાથી નાકની તક્લીફો મટશે. (૮) કલોંજી ભુકીની પોતલી સુંઘવાથી સલેખમ ચાલ્યો જશે (૯) છીંકો બંધ થશે. (૧૦) દરાખ અંગુર શેરડી કે દાડમનો રસ પીવાથી અને બે ભવાં વચ્ચે બરફ કે માટી મુકવાથી. નાકમાંનું લોહી બંધ થશે. (૧૧) ફકત તુલસી પાનની ભુકી સુંઘવાથી પીનસ તથા મગજના દરદો દુર થાય (૧૨) ઠંડુ પાણી નાક આગે ચઢાવવાથી ચશ્મા ઉતરે. (૧૩) મસ્તક રોગો દૂર થાય. (૧૪) ગુલાબનું અત્તર કે પમરાટવાળું ફુલ સુંઘવાથી નાકની ફુલ્લી મટે. અરણી પાનમાં મરી ચાવવાથી સલેખમ મટે. (૧૫) ખસખસ પોષનો ઉકાળો પીવાથી જુની સરદી મેનીન જાઇટીસ્મ ડાયાબીટીસ બહુમુત્રતા અનિસાર અનિંદ્રા ચોકકસ દૂર થાય. (૧૬) અકકલકરો ચાવવાથી કે આદુ-મધ ચાટવાથી સરદી જરૂર મટે. (૧૭) સુંઠ કાયફલ પીસી શરીરે ઘસવાથી પરસેવો ઓછો થશે. (૧૮) નારંગીની છાલ ઉકાળી પીવાથી સલેખમ મટે. (૧૯) રા-માખણ ચાટવાથી સરદીનું જોર તુટશે (૨૦) ગોળ-અજમાની ચાહ પીવાથી અને

કપુર-અજમાની પોતલી સુંઘવાથી પુરાણી નાકની ફરીયાદ દૂર થશે. (૨૧) તુલસી રસ પીવો. (૨૨) ભારંગીનો ક્વાથ પીવો. (૨૩) મરીનો ક્વાથ પીવો. (૨૪) સરસડાના બીજ સુંઘો. (૨૪) ગરમ દુધમાં સુંઠ પીજો. (૨૫) સુંઠ ગોળની ચીકી ખાજો. (૨૬) ચણાનો સુપ પીવાથી નજલો સરદી પીનસ ગરમી સ્વરભંગ તથા કફનો ઓખાર દૂર થશે. (૨૭) ગરમ પાણીમાં થોડાવજ ભુકી બે આની ભાર લો. (૨૮) અલસીનો ધુમાડો લો.

તાવ-જ્વર-ફીવર-ઓખાર

(૧) ત્રણ ઉપવાસ કરો. (૨) ગરમ પાણી પાવો. (૩) લીમડો કરીયાતુ કે કડુનો ઉકાળો પીવો અથવા સુંઠ-ધાનાનો કવાથ પીવો. (૪) સુંઠ ગલો કરીયાતુ મોથનો ઉકાળો કફનો તાવ દુર કરે. (૫) નવા તાવમાં દુધ નહી આપો. (૬) ત્રિફલાં પીપર મધ સાથે ચાટવાથી તાવ તથા શ્વાસ દુર થશે. (૭) સરી સાથે નવસાર મેળવી ૪ આનીભાર આપવાથી તાવ ઉતરે. (૮) ધતુરાના પાનમાં મરી ખાજો. (૯) લીમડાની અંતરછાલનો ક્વાથ વખાણ્યુ છે. (૧૦) લીમડા છાલમાં 'સીનકોના બાર્ક'નો ગુણ છે. એનાથી તાવ તથા અતિસાર મટશે. (૧૧) તુલસી અથવા લીમડા પાનમાં મરી ખાવાથી અથવા એકલો મીઠો લીમડો (કરીપાન) ખાવાથી તાવ મટયો છે. (૧૨) લીંબુના રસમાં લીમડાપાન લુટી લગાડવાથી કોલન-વોટર જેવી ઠંડક આપશે. (૧૩) અગરની ભુકી અથવા સનાવલીનો ઉકાળો તાવ ઉતારશે. (૧૪) અગરનો ભુકો શરીરે ઘસવાથી પરસેવો ઓછો થશે (૧૫) અરણી પાનમાં મરી ખાજો. (૧૬) ખાંડ સાથે અરડુસી પાન ખાવાથી તાવ ગરમી ગભરાટ દુર થશે (૧૭) પાંચ રતી અતિવિષની ભુકી ફાકવાથી તાવ ઉતરે. (૧૮) દસ રતી ફાકવાથી તાવ આવતો અટકે. (૧૯) આંકડાની જડનો ઉકાળો પીવાથી તાવ ખેંચ ઉપલ્યું મટે. (૨૦) નાકમાં આદુનો રસ ટપકાવવાથી બેહોસી દુર થાય. (૨૧) નારંગી છાલ ઉકાળી પીવાથી કે કાલીજીરીનો ઉકાળો પીવાથી તાવ ઉતરે. (૨૨) બન્નેમાં ક્વિનાઇનની

તાસીર છે. (૨૩) તાવનું રામબાણ નગોડના પાન છે. (ડૉ૦ લક્ષ્મીપથી) (૨૪) પીપર સાથે નગોળનાં પાન ઉકાળી પીવો તો સરદી તાવ કફ વાયુ ભેજાનું ભારીપણું દુર થશે. (૨૫) પરવલનું અથાર ખાવાથી તાવ પછીની નબળાઈ દુર થશે. (૨૬) ગુલીની જડ કાને બાંધવાથી સર્વે પ્રકારનો તાવ દુર થશે. (૨૭) ગોળ સાથેપીપર ખાવાથી તાવ ખાંસી મંદાગ્નિ નાશ પામે. (૨૮) ગોળ સાથે કલોંજી ખાવાથી તાવ ઉતરે. (૨૯) તુલસી પાનનું સરબત પીવાથી ગભરાટ દુર થાય. (૩૦) તલના તેલમાં લસન તલીને ખાવો. (૩૧) દુધીની જડ બાંધવાથી તાવ અટકે. (૩૨) સુંઠ ફુદનાની ચાહે પીવાથી સરદીનો તાવ ઉતરશે. (૩૩) અરેટીની જડ ગલામાં બાંધો તો તાવ ઉતરશે. (૩૪) કરીયાતુનો ફાંટ મંદાગ્નિ તાવ અરૂચી નબળાઇ મટાડે. (૩૫) પાવલીભાર ભાંગરાના પાનનો રસ પીવાડો. (૩૬) મરીનો એકલો ઉકાળો અકસીરછે. (૩૭) બે આનીભાર ભુકી કાલીમરીની ફાકવાથી શળ ખાંસી બોખાર મટશે. (૩૮) બીંજવેતી વરીયાલીનું હીમ પીવાથી દાહ જલન આગ દૂર થશે. (૩૯) છાસ સાથે ગોરખમુંડીની ભુકી પાવલીભાર આપો. (૪૦) મગ સાથે જેઠીમધ બાફી તેનો સુપ પીવાડો. (૪૧) એક તોલા ગોળમાં પાવલીભાર કાલીજીરી ઘુંટી ગરમ પાણી સાથે ત્રણ વાર રોજ ખવાડો. (૪૨) ઉકાળીને ચોથો ભાગ રાખેલું પાણી પીવાડો. (૪૨) ડુંટી પર ચંદનનો ઘસારો લગાડો. (૪૩) ખાંડ સાથે ચપટીપુર ફુલવેલી ફટકી ખાવી. (૪૪) સેકેલું નીમક ખવાડી આખો દીન ભુખ્યો રાખવાથી મેલેરીયા રોગી ચોકકસ સારો થાય. (૪૫) ડૉ. બ્રુકસનો ૧૬ વર્ષનો અજમાવેલો પ્રયોગ છે. (૪૬) નદવ વખતે બ્રાન્ડી તથા કવિનાઇન આપવા છતાં ૪૦૦અંગ્રેજો એલેરીયામાં પટકાઇ મુવા ત્યારે જરમન છાવણીના સોલજરોમાથી એક પણ મોત થયું નહીં. જરમન કેમ્પમાં સેકેલું નીમક વપરાયું હતું. (૪૭) નીમક ફટકી સાથે આપવાથી ઝાડા સાથેનો બોખાર ચાલ્યો જશે. આ પ્રયોગ વખતે પ્યાસ લાગે તો ફકત ગરમપાણી પીવા આપો તે સીવાય, બીજો ખોરાક બંધ રાખો.

માથાના દરદો :

(૧) અગથીયા પાન અને ફુલનો રસ નાકમા નાખનાથી સલેખમ શિરપિડા ચોકકસ મટે. (૨) મેદીનુ તેલ લગાડવાથી મગજનું દરદ શાંત પામે. (૩) માખણ ખાંડ સાથે ત્રિફળાની ભુકી ચાટવાથી રકતસ્ત્રાવ માથાના દરદો તથા ગરમીના તમામ લક્ષણો દુર થશે. (૪) આદુ પીપર સીંધવ પીસી નાકમા ટપકાવો. ડીંઓની તેલ નાકમા ટપકાવવાથી માથાના દરદો શાંત થશે. (૫) એજ ટીપા કાનમાં પણ નાખો. ધાના ખાંડ ખાવાથી મટે. (૬) દશ રતી નવસાર ખાવાથી નવસાર હળદ સુઘવાથી તથા નવસાર લગાડવાથી આધાશીશી મટે. (૭) અરીઠાનો મગજ પીસી સુઘાડો. દરેક મસ્તક પિડા દુર થશે. (૮) ગલેફમાં નગોડના પાન ભરી તેના પર માથુ ટેકવી સુવાથી દરદની શાંતિ થશે. સેકેલાં લીંબુનો કાનપટી ઉપર સેક કરો. (૯) ખાંડ આમલીના સરબતથી પિતનું દરદ ઉતરે. (૧૦) અકકલકરાની ભુકી ગરમ પાણીમાં લગાડો. (૧૧) દુધમાં આદુનો રસ મેળવી નાકમાં નાખો. (૧૨) લલાટ ઉપર પરવલનો રસ લગાડો ફક્ત કાગદી એલચીનો ભુકો સુંઘવાથી મસ્તક પિડા દુર થાય. (૧૩) ઘી માં કેસર ઘુંટી નાકમાં લગાડવાથી આધાશીશી મટે. (૧૪) ગોળ-ઘીનો ચાસ સવારે ખાવાથી સુર્યાવત મરીજ મટે. (૧૫) કાનપટી ઉપર તજનો ભુકો ગરમ પાણીમાં લગાડો. ફકત ગાયનું ઘી સુંઘવાથી શિરપિડા ભ્રમણા મટે. (૧૬) ઉપર રકતચંદનનો ઘસારો લગાડો. (૧૭) ચુનો નવસાર શીશીમાં મેળવી સુંઘાડો. નાકમાં ઠંડા પાણીના ટીપાં નાખો. (૧૮) ઠંડા પાણીએ સ્નાન કરો. (૧૯) જાયફલ લેપથી મસ્તક પિડા મટે. (૨૦) સેકેલા કયોજીની પોતલી સુઘો ગુલાબજલના ટીપાં નાકમા નાખો. (૨૧) સરકો લગાડવાથી મટે. (૨૨) ગરમ દુધમા સુઠ મેળવી નાકમાં નાખો. (૨૩) વજ-પીપરની ફાકીથી સુર્યાવત મટે. (૨૪) પામેનો ફુદનો લગાડો. (૨૫) ભાંગરાનો રસ સુઘો (૨૬) માથે મજીક લગાડવાથી નજલો મટે (૨૭) મધ-ઘી આજો કાયફલ ભુકી સુઘો મરી માખણ તાવી નાકમા ટપકાવવાથી આરધાશીશી મટે (૨૮)

મધ સાથે મેંદીના બીજ પાવલીભાર ચાટો. (૨૯) મેંદીના ફુલનો ક્વાથ પીવો. મેંદીના પાન પીસી લેપ કરવાથી આધાશીશી મટે. (૩૦) મધ સાથે રસવંતી આંજો. (૩૧) કાનપટી ઉપર પીસેલી લસન લગાડો. આધાશીશી મટે. (૩૨) સુંઠના ઘસારાથી અરધું માથું દુખતું મટે. (૩૩) હળદ અથવા સોનામખી નીમક લગાડો. (૩૪) હરડેનો ઘસારો આધાશીશી મટાડે. (૩૫) હીંગના લેપથી અરધી પીડા જાય.

આંખના દરદો :

(૧) નવસારની ભુકી આંજવાથી મોતીયો દુર થશે. (૨) લીંબુના રસમાં લીમડાના પાનની રાખ આંજવાથી સર્વે નેત્ર રોગો નાશ પામે. (૩) સુરોખાર સાથે લીમડાના ફુલ પીસી ગરમ કરી આંજવાથી આંખની જ્યોતી વધે. (૪) આદુનાં ટીપાં નાંખવાથી આંખની પીડા દુર થશે. (૫) ભોંયરીંગણીની જડ લીંબુના રસમાં ઘુંટી આંજવાથી ફુલાં કપાઇ જશે. (૬) નીરમલી કપુર સાથે મધ ઘુંટી આંજવાથી પાણી બંધ થશે. તથા ઝાંખ દુર થશે. (૭) આ પ્રયોગથી મોતીયો પણ દુર થશે. પેટંટ બનાવી વેચવા લાયક છે. (૮) કારેલાનો રસ લગાડવાથી રતાંધળો મટે. (૯) એકલી રસવંતી આંજવાથી આંખો બળવાન બનશે. (૧૦) ઉઠતાં સાથે પોતાની થુંક આંજવાથી આંખનો દરદો મટે. (૧૧) એવો મત યુનાની હકીમનો છે. (૧૨) લીંબુના રસમાં અરીઠાનો મગજ ખરલ કરી આંજવાથી ખુબ તેજ વધશે. (૧૩) ગુવારના પાનનું શાક પકાવી ખાવાથી રતાંધળો દુર થશે. (૧૪) ચાંગેરી (ખટુમડા ભાજી) નો રસ આંજવાથી જાળું સાફ થશે. (૧૫) જાયફલની ભુકી આંખોપર બહારથી લગાડવાથી જ્યોતી વધે. (૧૬) પગતલીએ માલકાંકણી તેલ ઘસવાથી રોશનીમાં અજબ વધારો થશે. (૧૭) સુતી વખતે દાડમના પાન પીસી આંખોપર બાંધો પીડા મટશે. બાટલીમાં ભરી દાડમનો રસ તડકે રાખી ઘટ થયા પછી આંજવાથી આંખોનું નુર વધે. ફક્ત પીપર આંજવાથી રતાંધળો મટે. (૧૮) બે ભાગ હરડે સાથે એક ભાગ પીપર પાણીમાં ઘસી આંજવાથી અનેક દરદો દુર થાય. (૧૯) સાટોડીમાં

મમીરાનો ગુણ છે. ઘી કે પાણીમાંથી ઘસો આંજો. (૨૦) સોપારીના લેપથી આંખનો સોજો મટશે. (૨૧) બાવલના પાન બાફી બાંધવાથી નેત્રપિડા દુર થશે. (૨૨) કાંદાના રસ સાથે મધ આંજવાથી આંખના રકમ દરદો નાશ પામે દહીં. સાથે મરી આંજવાથી રતાધળો જાય. (૨૩) સુતી વખતે વરીયાલી –ખાંડ મેળવી એક તોલો ખાવાથી અને સવારે છુંદેલી વરીયાલીનું નીતરૂ પાણી આંખોમાં ટપકાવવાથી ચશ્મા ઉતરશે—મોતીયો કપાઇ જશે—રક્ત દબાવ દુર થશે. (૨૪) મસ્તક પીડા નાશ પામશે—હરસ ભગંદર ગેસ પિતના દરદોની ફોજ વિદાય લેશે. (૨૫) આંખોની પરીક્ષા આપવા આગમચ જેઠીમધનો ઉકાળા વડે ધોજો. (૨૬) અથવા ત્રિફલાના પાણી વડે સ્નાન આપજો. (૨૭) અલૌકિક નુસ્ખો છે. રતાશ દુર કરશે. (૨૮) કમલ જેવી તાજી પ્રફુલિત આંખો બનશે. (૨૯) બાવલના પાનનો રસ કે સરગવાનો રસ મધ સાથે આંજવાથી ઘણા દરદો મટશે—પાણી ઝરતું રોકાશે.—પરૂ સાફ થશે.–નજલો દુર થશે. (૩૦) વેંગણાંની જડ ઘસી પાણી આંજવાથી જાલા કપાઇ જશે. (૩૧) સુંઠનો ઘસારો ટપકાવવાથી આંખની પિડા દુર થશે. (૩૨) સમુદ્રફળ ઘસી આંજવાથી કે ઇંગોરીયા ફળનો ઘસારો લગાડવાથી આંખમાંથી ટપકતા પાણી સુકાઇ જશે. (૩૩) હલદ સાથે સુરોખાર આંજવાથી જાલા કપાશે. (૩૫) ટેબલ સોલ્ટથી દબલ સાકર મેલવી આંજવાથી જાલા કપાશે–મોતીયામાં ફાયદો બતાવશે. એક અમદાવાદી વૈદ આ પ્રયોગથી બંગલા બાંધ્યા છે. મધ સાથે સિંધવ આંજવાથી ફુલાં કપાશે. એક ચમચા ગુલાબજલમાં બે રતી ફટકી મેલવી ટીપાં નાંખો–ઉત્તમ લોશન બનશે–રતાશ દુર થશે. (૩૬) દરાખ સાથે સોનામખી ખવાડો તેજ વધશે. મરી માખણ ખાંડ સવારે ચાટો. ઝાંખ કપાશે. (૩૭) ઘી મધ સાકર સાથે ત્રિફળાં જેઠીમધ વાસકપુર સરખા મેળવી પાવલી ભાર ચાટવાથી ખીલ ફુલા કાચ કેનસર ટ્રેકોમા જેવા ભયંકર રોગો ૩૦ દિનમાંજ નાશ પામે.

(સ્વામી અચલરામજી જોધપુર)

ખહી–તપેદિક–રાજયક્ષ્મા— ટી. બી.

(૧)તાકરીનો ભુકો અકશીર છે. (૨) જીરૂં મેળવી ગરમ દુધ કે ગરમ પાણી સાથે આપો. (૩) મધમાં સોનાનો વરખ ચટાડી ઉપર માખણ સાકર ખવાડો. બન્ને ઉપાયો ચોકકસ છે. (૪) બે તોલા દ્રાક્ષાસવ કે અરજુનારિસ્ટ પીવા આપો. (૫) અરજુન છાલનો કે રકત રોહીડાનો ભુકો પાણી સાથે ફાકવાથી ફાયદો થયો છે. (૬) મોતીની છીપની પિષ્ટી સિતોપલાદિ ચુર્ણ સાથે મેળવી માખણ અથવા મધમાં ચટાડો. વાસા અવલેહથી મટશે. (૭) કાંદાનો કવાથ પીવાથી કફ ઘટશે (૯) ખાખરાનો રસ પીવાથી ખહી મટશે. (૧૦) માખણ સાકર સાથે કોડીની ભસ્મ આપો. (૧૧) મધ સાથે એલચી વાંસકપુર અને ગલોનું સત્વ ચટાડો. (૧૨) માખણ સાકર મધ આટવાથી અથવા દુધ ઘી પીવાથી ખહી મટે. (૧૩) દુધ સાથે ચુનાનું પાણી પીવાથી ખહી મટે. (૧૩) અરડુસીના પાનમાં તાલીસપત્ર ખવાડો. (૧૪) માખણમાં પીપર ચટાડો. પાણીમાં કાપેલા અંજીર ભીંજવી સવારે દુધમાં બાફી ખાવાથી ફાયદો થશે. (૧૫) ગાજરના સુપમાં નક્ષ વેળીકાનો ગુણ છે. (૧૬) એનાથી ખાંસી દમ કમળો કરમ અતિસાર હરૂધ્યરોગ તથા ખહીનો બાધી મટશે. (૧૭) ગધેડીના દુધથી ફાયદો થશે બદામના તેલથી કોવત વધશે. (૧૮) બકરીનું દુધ ગુણકારી છે. (૧૯) મધ સાથે પીપર ચાટી ઉપર ગાયના ગરમ દુધમાં ગાયનું ઘી સાકર નાંખી સાંજે સવારે પોવાથી ખહીરોગ નિઃસંદેહ મટે. (૨૦) બકરીનું માંસ ખવાડો અને બકરીના ટોલામાં રોગીને રાખો. (૨૧) બકરીના મળ-મુત્રમાં સુર્ય પ્રકાશ માફક ખહીના જંતુઓ નાશ કરવાની શકિત છે. (૨૨) સુવર્ણ માલ્ટી મધ પીપરમાં ચટાડો.

શ્વાસ–રોગ :

(૧) પાંચ પ્રકાર છે. મહાશ્વાસ, ઉધર્વ શ્વાસ, છિન્ન શ્વાસ, તમકશ્વાસ, અને શુદ્રશ્વાસ, મરી મધ ખાંડ મેળવી ચાટવાથી શ્વાસ તથા ખાંસી નિઃસંદેહ દુર થાય. (૨) સુંઠ હરડે નાગરમોથ અને ગોળનું ચાટણ દમ તથા ખાંસી દુર કરે. (૩) અરડુસી કે ધતુરાના સુકા પાનનો ધુમાડો શ્વાસને નિયમિત

કરે. (૪) છાતી ઉપર બાફેલા ધતુરા પાન બાંધવાથી શ્વાસ તથા હરૃદયરોગ ચાલ્યો જશે. (૫) ફક્ત સિંધવ સાથે મધ રાતે રોજ વયનાં પ્રમાણમાં ચાટવાથી ત્રણ દીનમાંજ શ્વાસરોગ મટશે -પ્યાસ લાગેતેાગ રમ પાણીજ પીવા આપેા. (૬) ફકત મધ સાથે આદુ અને તુલસીનેા રસ ચટાડેા. (૭) આદુનેા ટુકડેા ચાવવાથી પણ શાંતી થશે. (૮) આદુના રસમાં પીપર સિંધવ ૭ સવારે ચાટવાથી પુરાણેા શ્વાસરોગ ચેાકકસ મટી જશે. (૯) પાણીમાં નવસાર પીવાથી શ્વાસની ગતી સુધરે. (૧૦) મધમાં પુષ્કરમુળ ચાટવાથી શ્વાસ અટગરી ખાસી તથા હરૃદયરોગ જરૂર નાશ પામે. (૧૧) સુઠ અતિષ કાકડાસીંગની ભુકી (ફાર્મસીમાં શ્રંગાદિ સુર્ણને નામે વેચાય છે) મધમાં ચાટવાથી ઘણેા સારેા લાભ થયેા છે. (૧૨) અપામાર્ગના પાન (આધા ભાડા)નેા ધુમાડેા લેવાથી આરામ થશે. (૧૩) અરીઠાની જડ ફાકવાથી સુકી ખાંસી મટે. (૧૪) અરીઠાનેા મગજ પીસી ખાવાથી શ્વાસરોગમાં લાભ થાય. (૧૫) મરી સાથે આંકડાનાફુલ પીસી ખાવાથી અજબ ફાયદેા થશે. (૧૬) આંબાની ગેાટલીનેા મગજ ખાવાથી શ્વાસરોગ મટી જશે (૧૭) પીપલાના સુકા ફળ પીસી ૧૪ દીન પાણી સાથે ખાવાથી શ્વાસરોગ વિદાય થશે (૧૮) ઇન્દ્રાયણ રામબાણ ઔષધ છે. એના લાલ ફુલનેા ધુમાડેા આપેા. (૧૯) એજ મગજ તથા જડનેા ભુકેા ગરમ પાણી સાથે ખાવા આપેા. (૨૦) ઇસબગુલ જુદી બે વખત એકેક તેાલેા ૧૨ અઠવાડીયાં ખાવાથી દરેક પ્રકારનેા શ્વાસરોગ જીતાઇ જશે.

(૨૧) મધમાં કાયફલની ભુકી ચાટેા. છાતીપર ટરપેટન ઘસી, હીંગ-કપુરની ભુકી ચાર રતી પ્રમાણમાં બે કલાકે ચાટવાથી તીવ્ર શ્વાસરોગ પણ તાબે થશે. આ પ્રયેાગથી હરૃદયનેા ધબકારેા શાંત થશે. (૨૨) પાનમાં સુંઠ ખારેક ખાવાથી ચમત્કારિ લાભ થશે. થુવરના દુધની ગેાળી ખવાડેા. (૨૩) મધ સાથે એલચી વાંસકપુર ગલેાતું સત્વ આપેા તેા ખટ્ટી ખાંસી શ્વાસરોગનું પાકું નિવારણ થશે (૨૪) રાતે ચના ખાઇ પ્યાસ લાગે તેા ગરમ દુધ પીવાડેા. પાનમાં સેકેલી જાવંત્રી ૪ રતીં ખવાડેા. એલચી સાથે માલકાંકણી ખી ખાવાથી કફ તથા શ્વાસમાં શાંતી થશે. (૨૫) મધ સાથે સેાહાગાં (ફુલેલેા ટંકનખાર)

ચાટવાથી ગુણ જણાશે. આદુના રસમાં પીપર અને તેજપાત ચટાડો. (૨૬) સગડી ઉપર મુકી જમાલગોટાનો ધુમાડો લેવાથી આરામ થશે. (૨૭) પીપર સાથે અપામાર્ગની ભુકી સુંઘવાથી શ્વાસ ન્યુમોનીયા બેહોસી દુર થશે. (૨૮) પાનમાં ગજ્જપીપલી ખાવા આપો. સાટોડીની જડ ઉકાળી પીપર અને જવખાર સાથે પીવાથી ચોકકસ ફાયદો થશે. મહાત્માની પ્રસાદી છે (૨૯) સુંઠ વરીયાળી સાથે ભારંગીનો કવાથ અચૂક તાસીર આપશે. (૩૦) એકલી કરીયાતાનો કવાથ અકસીર જવાબ આપશે. (૩૧) પાણી સાથે ગોરખમુન્ડી આપો. (૩૨) આદુના રસમાં કસ્તુરી ચાટવાથી ચમત્કાર બતાવશે. (૩૩) સુંઠ ફટકી ખાંડ મરી પીસી ગરમ પાણીમાં આપો. (૩૪) બે આનીભાર પીપલાની છાલ ફાકો. સફેદ મુળાની સુકવી ભુકી બનાવી ગરમ પાણીમાં પીવા આપો. (૩૫) હળદ સાથે તાલીસ પાનનો ધુપ આપો. (૩૬) ચોપચીનીના ઉકાળામાં કાથો પીવાડો. પ્રમાણ-આઠ તોલા પાણીમાં એક તોલો ચોપચીની ઉકાળી ત્રણ તોલા પાણી રાખો, (૩૭) અરડુસીના ઉકાળામાં અંકોલની જડ પીસી પીવાડો. (૩૮) બહેડાની છાલ ચુસવાથી શ્વાસ ખાંસી ટોનસીલ સ્વરભંગ ગલાના રોગો રવાના થઇ જશે. (૩૯) ખસખસના પોષ ઉકાળી પીવાથી શ્વાસ અતિસાર ડાયાબીટીસ દુર થશે. (૪૦) ગરમ જીંજર પીવાડે

ન્યુમોનીયા :

(૧) આ રોગમાં તાવ ઉતારવાની દવા કદી આપશો નહીં. (૨) કફનો ઉપાય કરો. (૩) ગરમ સરકામાં ગોળ પીગલાવી પાંસલી સેકો. (૪) અથવા સરસ્યા તેલમાં ટરપીટન તેલ મેળવી રબ કરો. (૫) સાબરસીંગનો ગરમ ઘસારો લગાડી ઉપર એરંડાના બાફેલા પાન બાંધો. (૬) વરીયાલી દ્રાક્ષ સિસોડાનો ઉકાળો પીવાથી કફ પાતલો થશે.મધ કે ગરમ પાણીમાં સાબરસીંગની ભસ્મ ૪ રતી જેટલી આપવાથી કફ નીકળશે. (૭) દસ તોલા પાણીમાં દ્રાક્ષ ૧ તોલો મરી પાવલીભાર મેળવી ઉકાળી ચોથો ભાગ રાખી ગરમ ગરમ ત્રણ કલાકે પીવાથી કફ નીકળશે. ત્રણ કલાકે મધ સાથે

ઉંબરાનુ દુધ ચટાડવાથી કફ નીકળશે. (૮) વાવડીંગ પુદનો સુંઠ મરી ઉકાળી તેનો ક્વાથ પીવાડવાથી આરામ થશે. (૯) પીપર ચિત્રક મધ ચટાડો. ચોક્કસ ઉપાય

ઉલટી રોગ :

ધાના સાથે ભારંગી પાણીમાં ભીંજવી પીવાથી ઉબકા બંધ પડશે. ખાંડ ઉપર લવંગના તેલના બે ટીપાં પીવાથી મટશે. (૧) ખારૂં માખણ ચાટવાથી વાયુની ઉલટી રોકાશે. સુંઠ સાથે બીલા (બેલ) નો ક્વાથ પીવાથી ઉલટી તથા કોલેરા મટે. (૨) ચોખ્ખાના પાણી સાથે બેરનો મગજ પીવાડવાથી ગર્ભવંતીની ઉલટી રોકાશે. (૩) બાવલની સીંગ (ફલી) ખાવાથી દસ્ત બંધ થશે. (૪) વડની જટાની રાખ અથવા અંકુરો ખાવાથી ઉલટી બંધ થાય. વડની નરમ ડાલીનો ફાંટ પીવાથી લોહીની ઉલટી બંધ પડશે. (૫) લાખના પાણીમાં મધ પીવાથી લોહીનું વમન બંધ થશે. (૬) મધમાં લાખની ભુકી ચાટી ઉપર માખણ દુધ પીવાથી ઉલટી તથા ખટ્ટી મટે. (૭) ચાવલનું પાણી સાથે ધાના સાકર આપવાથી ગર્ભવંતીની ઉલટી ચુપ થશે. (૮) પાણીમાં અથવા મધમાં કમલકાકડી ચટાડો. (૯) ખાંડ સાથે અંકોલના મુળની ભુકી આપો. મધમાં ચંદન ભુકી ખાવાથી મટશે. (૧૦) આમલીનું સરબત પીવાથી પિતની ઉલટી શાંત થશે. (૧૧) નાગકેસર સાથે અતિવિષની ભુકી લેવાથી ઉલટી બંધ થાય. (૧૨) મધ સાથે અરડુસીનો રસ ચટાડવાથી ઉલટી લોહી ખાંસી ખટ્ટી બંધ પડશે. (૧૩) મધ સાથે લવંગના ફુલ અને અજમો ચાટવાથી શાંતી થશે. (૧૪) આદુ મધ તુલસીનો રસ ચાટવા આપો. (૧૫) નારંગી છાલની સુકી ભુકી મધમાં આપવાથી ફતેહ મલશે. (૧૬) ખાંડ લીંબુનું સરબત જવાબ આપશે. (૧૭) પિતપાપડાનો ક્વાથ પીવાડો. (૧૮) કાંદાનો રસ શરીરે મસળવાથી લુની અસર દુર થશે. ખાંડ સાથે ખાખરાનો રસ પીવાડો. (૨૦) ઇન્દ્રાયણની ભુકી બે ચપટીપુર ગરમ પાણીમાં પીવાથી આમ કફ તથા કમજ્યાત તુટશે. (૨૧) ફકત કેળું ખાવાથી ઉલટી બંધ પડે છે. (૨૨) પીલુડીના રસમાં ટંકનખાર પીવાડો. (૨૩) તજ લવંગનો કાઢો.

અકસીર છે. (૨૪) ચણા ખવાડો અથવા મમરા ખાવા આપો. (૨૫) મધ સાથે ચંદન ભુકો ચટાડો. (૨૬) દુધમાં સુનાનું પાણી પીવાડો. (૨૭) જટામાસી પીસી પાણીમાં પાવલીભાર પીવાથી કફની ઉલટીનો અંત આવશે. (૨૯) જાંબુલ ખાવાથી બંધ પડશે. (૩૦) જાંબુલની છાલ ઉકાળી પીવાથી ચુપ થશે. (૩૧) જીરાંની ધુમાડી આપવાથી જુની ઉલટી પણ બંધ થસે (૩૨) તુલસી રસમાં એલચી પીસી પીવાથી વાત તથા પિત ની ઉલટી અવસ્ય શાંત થશે. (૩૩) ખાંડ સાથે દાડમનો રસ પીવા આપો. (૩૪) ખાંડ હળદ સાથે સેાપારીની ભુકી ફાકવા આપો. (૩૫) એકલાં પસ્તાં ખાવાથી ગભરાટ તથા ઉલટી મટશે. (૩૬) નાસપતી ખાવાથી મટશે. (૩૭) પેટપર રાઇનો લેપ કરો. (૩૮) મરીની ચાહે પીવાથી મટશે. (૩૯) જલ્લદ કોરીથી મટશે. (૪૦) એલચી ફુદનો મટાડશે

કંથમાળા :

(૧) એકલી અલસી અજમાની ચાહેમાં મધ પીવો અથવા મેથીની ભાજીનો રસ સવારે પીવો. (૨) ગરમ દુધમાં મુળાના બીજ વાટી લગાડો. (૩) વડનું દુધ લગાડો. (૪) અખરોડના પાન ઉકાળી પીવો અને લગાડો. (૫) ધાના અને જવનું પાણી પીવો અને લગાડો. (૬) નવસારનું પાણી લગાડવાથી કંઠનો સોજો ઉતરે. (૭) સરસડાની છાલ ઉકાળી લગાડવાથી કોઇપણ સોજો દુર થય. (૮) ગરમાલો (અમલતાસ)ની જડ ચોખાના ધુવનમાં મેળવી ખાવાથી કંઠમાળ મટે. (૯) નગોડની જડ ઘસી નાકમાં ટપકાવો. (૧૦) તલના તેલમાં નગોડ પાનનો રસ ઉકાળી લગાડવાથી કંઠમાળ મટે, હાડકા સ ધાય, જખમ રૂઝાય. (૧૧) કાન નીચે ખાખરાની જડ ઘસી લગાડો. (૧૨) અરીઠાનું ફીણ લગાડવાથી કંઠમાળ મટે. (૧૩) સુનાનું પાણી લગાડવાથી અને દુધ સાથે સુનાનું પાણી સવા તોલો ત્રણ કલાકે પીવાથી પીપદાર સુમડાં ગાંઠ કંઠમાળા રૂઝાઇને સાફ થશે. (૧૪) દેવદાર સાથે ઇન્દ્રામણી પીસી લગાડવાથી કંઠમાળ મટે. (૧૭) વાકેરીનું મુળ દુધમાં કે પાણીમાં લગાડવાથી કંઠમાળ દફે થશે. (૧૮) ફકત પીસેલા લીમડાના પાનનો રસ લગાડવાથી કંઠમાળ બેસી જશે. (૧૯) ગરમ દુધમાં આંકડાની જડ પીસી

લગાડો. (૨૦) મધ સાથે પાવલીભાર ચોપચીની ભુકી ચાટો. (૨૧) તુંબા અને તોરૂનો રસ સુંઘવાથી કંઠમાળ મટે. (૨૨) શેતુરનો સરબત કંઠમાળ મટાડે. (૨૩) ગરમ ચાવલના ધોવણમાં ભાંગરાનું મુળ લગાડવાથી મટે. (૨૪) ગરમ પાણીમાં સુંઠ તથા ભાંગરાનું મુળ પીવાથી ખહી શ્વાસ અને કંઠમાળા ચોક્કસ મટે. (૨૫) ગોરખમુંડીની જડ પીસી લગાડો. (૨૬) રાઇ સાથે કલોંજી પીસી સુંઘવાથી મટે. (૨૭) લીમડાના તેલમાં પીપર અને વજ મેળવી નાકમાં ટીપાં નાંખવાથી મટે. (૨૮) કોડ લીવર તેલ કે હેલીબટ કેપસુલ સંત્રાના રસમાં લેવાથી મટે. (૨૯) મગ પરવત કારેલાં સુરણ ઉલટી અને બાફ હીતકારી છે. આયોડીન ખુટવાથી રોગ થાય. (૩૦) સરપંખાની જડ ઘસી લગાડો.

હૈઝા વિસુચિકા કોલેરા:

(૧) અપામાર્ગની જડ પીસી પાવલીભાર પાણીમાં પીવાથી મટે. (૨) લીંબુના રસમાં આમલી ઘુંટી પીવાથી સોજો ઉતરે. (૩) આદુના રસમાં આકડાની જડ વાટી ચનાપૂર ગોલી બનાવી આપવાથી અસાધ્ય રોગી બચી જશે. (૪) પ્યાસ છીપાવવા નારીયેલનું પાણી આપો. (૫) નાળીયેલ પાણીથી ઉલટીનું તોફાન પણ બંધ થશે. (૬) એ ઉપાયથી અડગરી ચોક્કસ મટશે. (૭) અજમા સાથે ઉન્દ્રામણા ફળની ભુકી થોડી આપો. (૮) પાણી સાથે ખરેટીની જડ અરધો તોલો પીવાડો. (૯) હીંગ વજ કપૂર અને લાલ મરચાંની ભુકી મેળવી ગોલી આપો. (૧૦) કૌચાંની જડ ઉકાળી તેમાં મધ ઉમેરી પાવાથી કોલેરા મટે. (૧૧) સેકેલી જાવંત્રી ખાવાથી મટે. (૧૨) ગરમ પાણીમાં ખાંડ અરધો તોલો અને નાળીયેરની જટાની ભસ્મ પાવલીભાર મેળવી આપો. (૧૩) ગરમ પાણીમાં પીસેલી જાયફળની ભુકી શરીરે ઘસો. (૧૪) તંબાકુનો ધુમાડો આપવાથી કોલેરાના જંતુઓ નાશ પામે, (૧૫) લવંગનો ઉકાળો પીવાથી તૃષા ઓછી થશે. (૧૬) જોરાવર હુમલો હોય તો બે પાસલીઓ ઉપર ડામ મુકો. (૧૭) રાઇના તેલની માલીસથી આંકડા તથા પિડા શાંત થશે. (૧૮) મધ સાથે

અરીઠાનો મગજ ઘુંટેલુ પાણી પીવાડો. (૧૯) ઉલટી ઝાડા વખતે સાદુ ઠંડુ પાણી કદીપી આપશો નહીં. (૨૦) પીપલાની કોમળ શાખા ચુસવા આપો. (૨૧) કાંદાનો રસ રામબાણ છે. (૨૨) ફુદનો આદુ તુળસી કાંદાનો રસ કાઢી મધ સાથે આપો.

ઉલટી કરાવવાના ઉપાયો:

(૧) ગરમ દુધ સાથે ઘોડાવજની ભુકી પાવલીભારથી અરધા તોલા સુધી આપો. (૨) આકડાનીજડ ઉલટી લાવે (૩) રુવેં વામક ઔષધીમાં મીંઢલ શ્રેષ્ઠ છે. (૪) બીજે નંબરે અરીઠાનું પાણી પીવા અપાય છે. (૫) રાઇનું ગરમ પાણી ઉલટી લાવશે. (૬) મદનાદિ ચુર્ણ ઝંડુફાર્મસીમાં તૈયાર મલશે. એ ઉલટી લાવનારી ઝેર નાશ કરનારી કફ તોડનારી ઉત્તમ ભુકી છે. એમાં આંકડો જેઠીમધ અને મીંઢલની મેળવણી છે. (૭) એકલી જેઠીમધના કવાથમાં રાઇ પીવાથી ઉલટી થશે. (૮) પેટમાં ઝેર ગયું હોય તો આનરા ઉપર મોરથુથુ ફુલાવી એક રતી જેટલી ભુકી આપી ઉપર પેટ ભરતું ગરમ પાણી પીવા જણાવો. (૯) નીમક સાથે અંગુરનો સરકો પીવા આપો. (૧૦) અંકોલના ફુલની ફાકી પાવલીભાર લેવાથી ઉલટી થશે. (૧૧) સ્વાસ્થય માર્ગમાં ઉભેલી નડતલ આમ તથા કફની જમાવટ તોડવા કેટલાક હકીમો ઇન્દ્રામણીની જડનો કેનારાસ રસનો જોલાબ આપે છે. તેનાથી સંપૂર્ણ શુધ્ધી થઇ જાય છે.

અડગરી:

(૧) કેરીના સુકાં પાનનો ધુમાડો લેવાથી અડગરી મટશે. (૨) નારીયેલની દાઢીની ભરમ પાણી સાથે આપો. (૩) ફકત શેરડીનો રસ પીવાથી હેડકી દુર થશે. (૪) ભોજન બાદ અડગરી (હિડકા) થતી હોય તો અજમો ચાવો. (૫) આંક ટીપાં દંઇ પાણીમાં બે રતી સિંધા નીમક ગોળવી નાકમાં ટપકાવવાથી એક મીનીટમાંજ અડગરી શાંત પડશે (૬) તજની ભુકી ફાકવાથી ગુરદાની બીમારી ખાસી સાથે અડગરી પણ અલોપ કરે. (૭)

ગલો સાથે સુંઠ મેળવી તપકીર માફક સુંઘવાથી મટે. (૮) ગરમ ઘી પીવાથી મટે. (૯) ચનાનો ધુમાડો તંબાકુ માફક શ્વાસમાં લેવાથી મટે. (૧૦) ચંદન-ધાનાનો ભુકો સુંઘવાથી મટે. (૧૧) સિંધવની ભુકી પાણીમાં મેલવી નાકમાં ટપકાવવાથી મટે. (૧૨) સરકામાં જીરૂં પીસી પીવાડવાથી શ્વાસ તથા ઉલટી બન્ને મટે. (૧૩) ફકત ગરમ દુધ પીવાડો—ઉલટી બંધ થશે. (૧૪) કુદનો ખાંડ ચાવવાથી મટે. (૧૫) મધ સાથે જેઠીમધ ચટાડવાથી મટે. (૧૬) દુધમાં લાખનો ભુકો મેલવી નાકમાં ટપકાવવાથી મટે. (૧૭) આદુ મધ સાથે બાવલના કાંટા પીસી પીવાડો. (૧૮) સુંઠ-હરડે સાથે ગરમ પાણી પીવાડો. (૧૯) મધ સાથે સુંઠ પીપર ચટાડો. (૨૦) ફકત અડદ અને હીંગનો ધુપ લેવાથી અડગરીનો અંત આવશે. (૨૧) બદામ સાથે હીંગ ખાવાથી મટશે. (૨૨) હલદના ગાંઠીયાનો ધુમાડો અડગરી ચૂપ કરશે. (૨૩) બરફમાં ઠંડુ કરેલું નાળીયેરનું પાણી અંદાજ ચમચી પીવાડો.

ખાંસી:

(૧) મધ સાથે પીપરીમૂળ બહેડાંની છાલ તથા પીપર ચાટવાથી દરેક ખાંસી દુર થશે. (૨) મધ આદુ સાથે એલચીની ભુકી ચમચીમાં મેલવી ગરમ કરી ચાટો. (૩) માયા, હલદનો ગાંઠિયો, સેકેલાં લવંગ, બહેડાંની છાળ આદુનો ટુકડો કોઇબી એકજ દ્રવ્ય ચુસવાથી ખાંસી ખતમ થશે. (૪) મરીચ્યાદિ ગોલી ચુસવાથી દરેક પ્રકારની અને ખડીની ખાંસી ચૂપ થશે—એમાં મરી પીપર જવખાર દાડમ છાલ અને ગોળ છે—ફાર્મશીમાં તૈયાર મલે છે. (૫) બે તોલા ગોળમાં એક તોલો પીપર ઘુંટી મોટી ગોલી બનાવી ખાવાથી જીર્ણ તાવ, મંદાગ્નિ, અરૂચી કરમ, લોહીની કમી, શ્વાસ, ખાંસી, તાવ, અજીરણ, સંધીવા, અડગરી અને હૃદયરોગ નાશ પામે—આયુર્વેદનો આ સાદા પ્રયોગમાં ચમતકાર જોવ! (૬) સિતોપલાદી ચુર્ણ મધમાં ચાટી ઉપર મસ્કો ખાંડ ખાઇ લેવાથી પિત રકતદાબ, તાવ,

ઉમળો, અરૂચી, પાંસલી પીડા, ગલાના રોગો, જીભના દર્દો, દાહ, મંદાગ્નિ, શ્વાસ, ખાંસી, તથા ક્ષય રોગ નાશ પામે. મોતીની છીપ કે ચાંદીની ભસ્મ ઉમેરવાથી ખહીરોગમાં ઝડપી અસર બનાવે. (૭) અરડુસી પાનમાં સુંઠ ખાવાથી મટે. (૮) એકલાં અંજીર ચાવવાથી સુકી ખાસી તથા ખહી મટે. (વૈદરાજ રમેશ વેદી) (૯) પાનમાં અજમો ચાવો. (૧૦) દસ ટીપાં સીંબોલી તેલ પાનમાં ખાવાથી શ્વાસ તથા ખાંસી બન્ને દેશવટો લેશે. (૧૧) અરડુસીના કવાથમાં નવસાર પીવાથી હાખી ખાંસી ચૂપ થશે. (૧૨) નાગ કેસરની ફાકી લેવાથી કફનું જોર ઓછું થશે. (૧૩) ચોખાના ગરમ પાણીમાં ધાના ખાંડ પીવાથી શ્વાસ-ખાંસી દુર થશે (૧૪) આમલા—ખાંડની ફાકી પુરાણી સુકી ખાંસી દફત પાડશે. (૧૫) મધ સાથે અરડુસી રસ ચાટવાથી લોહીવાલી ખાંસી તથા ખહી મટવાનો અનુભવ થયો છે. (૧૬) વાસા અવલેહ અથવા કંટકારિ અવલેહ અથવા કુસમાંડ (કોળાપાક) અવલેહમાં ખાંસી શ્વાસ ક્ષય દૂર કરવાનો ગુણ છે. (૧૭) મધ સાથે સેકેલી અળસીનો ભુકો ચટાડો. (૧૮) ખાંડ સાથે ગરમાલો ખવાડો. કોપરેલથી ખાંસી મટે. (૧૯) કોપરાનું દુધ પીવાથી ખાંસી શ્વાસ ખહી મટે. (૨૦) ભોજન બાદ કોપરૂ ચાવવાથી મટે-૬૬ ટકા સફળ પ્રયોગ છે. (૨૧) ગાયના દુધની જગાએ કોપરાનું દુધ કામમાં લેવાય તો-એક નાળીયેરના દુધથી મોટાં કુટુંબની માગ સંતોષી શકશો. (૨૨) એમાં કેસ્ટર ઓઇલ જેવો રેચક ગુણ છે. (૨૩) પાનમાં ઉટકંટાની છાલ ખવડાવો. (૨૪) કરંજની સીંગ માળારૂપે પહેરવાથી અને એના મગજની ભુકી ખાવાથી હઠીલી ખાંસી શાંત થશે. (૨૫) મધ સાથે કરમદાના પાન ચાવો. વેંગણા પકાવી ખાવાથી કે કારેલાંનો રસ પીવાથી ખાંસીમાં અદ્ભુત ફાયદો થશે. (૨૬) આદુ મધ સાથે કુલીંજન ભુકી ચાટવાથી બબગમવાલી ખાંસી મટશે. (૨૭) આદુના રસમાં તાલીસપત્ર ચટાડો. (૨૮) પીપર મધ સાથે તેજપાતની છાલ ચાટવાથી ખાંસી તથા સલેષ્મ મટે. (૨૯) અગ્નિતુંડી ગોળીમાં ઔરકોપલું છે. તે

ખાંસી સાથે અશક્તિ પણ દૂર કરશે. (૩૦) મધ સાથે કાંદાનો રસ કે સલગમનો રસ પીવાથી ખાંસી મટશે. (૩૧) ગાંજર કે કરચલાંનો ઉકાળો પીવાથી મટશે. (૩૨) દુધ-પાણીમાં લસન ઉકાળી પીવાથી મટશે. તલ-ખાંડ ફાકવાથી સુકી ખાંસીમાં આરામ થશે. (૩૩) દાડમના ફુલો ખાવાથી મટશે. (૩૪) પીપરને ચીલમમાં ભરી ધુમાડો આપો: (૩૫) મકાઇની રાખ બે રતી ચાર કલાકે ફાકવાથી સલેખમ તથા હડખી ખાંસી જશે. (૩૬) મહુડાના ફુલ અથવા પાનનો કવાથ પીવાડો. (૩૭) ફકત મધમાં મરી ચટાડી ચમત્કાર જોવ. (૩૮) આખાં મરી ચાવવાથી ખાંસી ચુપ થશે. (૩૯) મધ સાથે જેઠીમધ ચાટવાથી બલગમ પાકી બહાર આવશે. (૪૦) ફકત હળદની ભુકી ફાકવાથી મટશે. (૪૧) ગરમ દુધમાં સુંઠ પીવાડો. (૪૨) આદુના રસમાં પીપર એલચી કાથો ખુરાસો ચાટો. (૪૩) ઘોડાવજ ચુસો. (૪૪) ફટકડીનું પાણીપીવાડો. (૪૫) અરજુનના વિરદ અકસીર છે.

ભસ્મક રોગ—બેહદ ભુખ:

મંદાગ્નિમાં રૂચી થતી નથી. જ્યારે ભસ્મક રોગમાં જઠરાગ્નિ અતિષ્ય તેજ હોય છે. પુષ્કળ જમી લેવા છતાં રોગીને સંતોષ થતો નથી. જે ખાય તે ભસ્મ થઇ જાય આ રોગમાં કફ કમી થઇ પિત વધી જાય છે. (૧) ભીંજવેલા ચનાનું પાણી પીવાડો. (૨) ઘી સાથે પાકેલાં કેળાં સવારે ૪૧ દીન ખવાડો. (૩) દુધ સાથે ગુલ્લરની છાલ એક તોલો આપો. (૪) દુધ સાથે વિદારી કંદની ભુકી ઘુંટી મોટી માત્રામાં ખવાડો. (૫) વીસ તોલા ઉટડીના દુધમાં દસ તોલા ચાવલ પકાવી ત્રણ દીન ખવાડો તો ૧૨ દીવસ ભુખ નહી લાગે. (૬) અધેડાના બીજનો ભુકો દુધ સાથે પીવા આપો. (૭) સવારે કરાંચીનો હલવોખવાડો.

તૃષા રોગ—પ્યાસ:

પંડિતોએ ૭ પ્રકાર બતાવ્યા છે. વાત, પિત, કફ બળતરા, આમ અને ભોજન. (૧) લીમડાનું સરબત આપો. (૨) અગરનો

ઉકાળો પીવાથી તાવ તથા તરસ મટી જશે. (૩) ભીંજાવેલા ગોળનું ઠંડુ પાણી પીવાથી પ્યાસ દુર થશે. (૪) ઠંડા પાણીમાં મધ કે સાકર પીવાડો. (૫) ઉકળતાં પાણીમાં ચાંદી ભીંજવી રાખી ૨૪ કલાકે તે પાણી આપો. (૬) ગુલકંદ પ્યાસ નાશક છે. (૭) ખાંડ સાથે ગુલાબના ફુલ ખવાડો તો ગુલકંદનુંજ કામ આપશે. (૮) દહીં-ગોળ ખવાડો. (૯) મધ-પાણી નાકમાં ટપકાવવાથી અને મધ-પાણી પીવાથી ઠેઠ ક્ષય સુધીની તૃષા મટે છે. (૧૦) જેઠીમધ ભુકી સુંઘવાથી મટે. (૧૧) સરકામાં નીમક ઉમેરી એક ચમચી જેટલું પીવાડો. (૧૨) ઠંડા પાણીમાં સરકો ડોહવી પીવડાો (૧૩) ખાંડની ચાસણીમાં સરકો ડોહવી દાડમનું એસંસ નાંખી ચાલાક વેપારીઓ સીકંજબીજ સરબત, વીમટો, કોકો કોલા તરીકે ધરાકોને ધાબલે છે. (૧૪) સુંઠ તથા જવખાર ગરમ પાણીમાં પીવાથી ભયંકર પ્યાસ મટી જાય. (૧૫) જુદા મુલકના પાણી પીવાથી પણ પ્યાસરોગ લાગુ પડે છે.

કબજીયાત—ઝાડાની રુકાવટ :

(૧) બંધકોષ બધા રોગોનું મુળ છે. (૨) પેટમાં જમા થયેલો મલ હજારો બીમારી પેદા કરે છે. (૩) સવારે પાકું પપાઇ ખવાડી, ઉપર ગરમ પાણી પીવા કહો. (૨) ગરમાળાના બીજ જોલાબ લાવનારાં છે. (૩) ઇસબગુલ, મીઠું, તેલ, ખારેક, કોપરું, કેળું, ઘુઉં, કોઇબી એક ચીજ જમ્યા પછી ખાવાથી કબજો તુટશે. (૪) કસુંબાના બીજમાં ઝ ડો પીસાબ લાવવાની તાસીર છે. (૫) કપીલો ના તોલા ખાવાથી ત્રણ પેટ સાફ આવી છુપી છાવણીમાં છુપાયેલા કરમો બહાર આવશે. (૬) પાંચ રતી ડોચાંના બીજથી પીસાબ છુટશે (૭) પેણો તોલા નીરમલી ફળ ખાવાથી ઝાડો ખુલશે. (૮) ઉત્તમ ઝડે-પેસાબ લાવનારૂં દ્રવ્ય હરડે. (૯) ઠંડા પાણીમાં ડોહવી પીવો. (૧૦) પ્રમાણ કેહા મુજબ, એક રતીથી બે ચમચા સુધી.

(૧૧)સોનામખી ખ.વો. (૧૨) જમવા અગાઉ એક ગલાસ ગરમ પાણીમાં એક કાચુ ઈંડુ મેલવીપીવા આપો. (૧૩) મંજીષ્ઠાદિ ચુર્ણ લેવાથી ઝાડો ખુલી લોહી સાફ થશે. (૧૪) નરસીહ ચુર્ણથી ઝાડો થઈ હરસ મટશે. (૧૫) કાલીદરાખ સાથે ગુલાબના ફુલ ભીંજવી તેનું પાણી પીવાથી પેટ સાફ થઈ કીર –ખરજવાં દૂર થશે. (૧૬) ચાંપાની જડનો કવ.થ જોલાબ લાવે. (૧૭) ફક્ત પીપલાના ફળ ખાવાથી મલશુધ્ધી થશે (૧૮) બાફેલાં આંકડાના પાન ઉપર એરંડયું લગાડી પેટ ઉપર બાંધવાથી જોલાબ થશે. (૧૯) પાવલીભાર અરીઠાનો મગજ ખાવાથી કૃમ નીકળશે, કફ તુટશે, ઝાડો સાફ આવશે. (૨૦) પેરાફીન જેટલી અસર પાકાં ફળામા છે. બપોરે રાતે જમ્યા પછી ખાવા ફરમાવો. (૨૧) અખરોડની છાલનો ભુકો દસ્ત સાફ લાવે. (૨૨) અંકોલની જડ પીસી ફાકી મારો. (૨૩) સરકામાં ભીંજવેલાં અંજીર ખાવાથી કલેજું સુધરે, બરળ મટે, કબજ્જે તુટે, ઠંડક વધે. (૨૪) સુંઠ સાથે ગરણીના બી પીસી પીવો. ખાખરાના બી પેટ લાવશે. (૨૫) (૨૫) ઓશીયાદી ગુટી કારતર લીવર પીલ્સનું કામ આપશે—પેટ સાફ લાવી લોહી—શક્તિ વધારશે (૨૬) રાતે ગરમ દુધમાં બદામનું તેલ પીવાથી મટશે. (૨૭) ભોજનમા તેલ મરકો ચીકાશ ભાજી ફ્રુટ વધુ લો.

બળવર્ધક ઉપાયો—મરદાઈ લાવનારા પ્રયોગો :

પહેલા, બે ઉપવાસ કરો. પછી રોજ સવારે કાલા ખજુરનું પાણી પીવો. (૧) રોજ રાતે એક્ષુ જમો. (૨) હરડેની ફાકી લો. (૩) નાગ-દમણી પાનનો ઉકાળો, પીવાથી નામરદી સંધીવા તથા નસેની નીરબળતા દુર કરશે. (૪) મધ સાથે અગર ચાટવાથી પાચનશક્તિ તથા હરૂદયબળ વધશે. (૫) અરણીના પાન સાથે ધાના ઉકાળી પીવાડો. (૬) અંજીર ખાવાથી પુરૂષાતન પ્રબળ થશે (૭) અંજીર ખાવાથી ગેસ, ચુંકો, આફરો, મંદાગ્નિ દુર થશે. (૮) પીસેલી એલચીનો ફાકોભરી ઉપર દુધ પીવાથી વિર્યની ચાપણુ વધશે (૯) હરડે ચાવવાથી પણ આંતરડામાં સફાઇ આવશે. (૧૦) પાનમાં

વધશે. (૧૧) દુધ ખાંડ સાથે અતિવિષ ખાવાથી બળની પ્રાપ્તી થશે. (૧૨) એલચી વાંસકપૂદ સાથે અતિવિષ ખાવાથી કૌવત વધશે. (૧૩) આમલીનો રાતવાસો ભીંજવેલો મગજ ખાવાથી વિર્યનો ખજાનો વધશે-સ્વપનદોષ, પ્રદર ધાતુની ગળતર આ પ્રયોગથી ચપ્પત બંધ થશે (૧૪) બે આનીભાર રાળની ભુકી ગરમ દુધ સાથે લેવાથી શકિત વધશે-ઝાડો બંધાઇને આવશે-રૂકાવટ વધશે. (૧૫) આસંધ, એખરો સતાવલી, ઇસબગુલ ભુકી, જે ફાવે તે એકનો ભુકો દુધ સાથે લેવાથી નિષનેજ ઝાંખાં શરીરો તેજસ્વી અને ઓજસયુકત બનશે (૧૬) દુધ સાથે આસંધ અને બંગ ભસ્મ લેવાથી ઘડપણની લાકડી છુટી પંદર વર્ષના પોર્યા માફક દોડશો. (૧૭) રાતે દુધ સાથે-સુંઠ આસંધ અને ગોપચીનીનો ભુકો બે આંનીભર લેવાથી ઉત્તમ પ્રકારે ધાતુપુષ્ટિ થઇ સંધીવા લકવો કમજોરી ચાર દીનમાં અલોપ થશે. (૧૮) દુધ સાથે આસંધ ચુર્ણ રાતે લેવાથી ઘસઘસાત નિદ્રા આવશે. (૧૯) એવના સેટીવા કવેકર ઓટ નોજ અરક છે. (૨૦) હોમ્યોપાથ વેપારીને ત્યાં મલશે. (૨૧) ભોજન બાદ પાનમાં ખાખરાનો અરકપ ટીપાં અને મરેઠીનું ફુલ ચાવી જાવ. (૨૨) ભીંજવેલી ચિલગોઝા સાથે અંગુરી દ્રાક્ષ ખાવાથી પ્રમાદ આળસ દુર થઇ ચેતન સ્ફૂર્તિ અને કૈવત વધશે. ઘીમાં ભીંજવેલો ચીરેલો કદિ શક્તિ સપાટાબંધ વધારશે. (૨૩) પાચન શકિત વધારવાનો, હવા શુદ્ધ કરવાનો, વિશારી તત્વો અને ઝેરી જંતુઓને મારવાનો, કોલેરા ચેપી રોગો સામે રક્ષણનો કીલ્લો ઉભો કરવાનો ગુણ કાંદામાં છે. (૨૪) લીંબુ ાસન લીમડો હરડે માફક કાંદાની બહુગુણી તસીર નોંધતા રહેજો. (૨૫) દાનો રસ નાકમાં ટપક વવાથી ચેતન આવશે. (૨૬) આંખમાં આંજવાથી તીયો કપાશે. (હકીમ મોલવી) (૨૭) ધાતુદોષ મટાડી તાવદ ન શરીરને પાસકાં બનાવવ નો ગુણ કેળામાં છે—બપોરે રાતે અકેક ખાવાથી રૂકાવટ ધશે. (૨૮) સવારે કેળું ખાવાથી ભૂખ મરી જશે. (૨૯) સત વર્યાદિ ર્ણ દુધ સાથે લેવાથી પેણ્યાચંદને પાકો પુરૂષ બનાવશે. (૩૦) કપાસના

મગજની ખીર ખાવાથી બદન ખીલશે—માતાની છાતીમાં દુધ ઉભરાશે. (૩૧) લેકટેગોલના ડબામાં કપાસના બીયાંનેા ભુકેા છે (૩૨) કપાસના બીમાં 'અરગટ' જેવોજ પ્રસુતી લાવનારો ગુણ છે. (૩૩) સમાગમ પછી તાવેલુ માખણ અથવા ગોળ અથવા ગાયનુ ઘી પીવાથી શકિતની સીલકમાં ઘટાડો થશે નહીં. (૩૪) કુલથીનો ઉકાળો રોજ ચાર વખત પીવાથી અને બીજો ખેારાક બંધ કરવાથી, માંસના ડુંગરો ગુલ્લ્છેરી જેવા ઘાટીલા બનશે કારણ કલથી પોતે જ ખેારાક છે (૩૫) મધ સાથે ચંપાના પુષ્પો ચાટવાથી બળ વધશે (૩૬) દુધ સાથે જાયફલ ખાવાથી જોર વધશે. (૩૭) માલકાંકણી બી અથવા દસ ટીપાં માલકાંકણી તેલ દુધ સાથે ખાવાથી નપુંસકતા નાબુદી નવ યેાવનની પ્રાપ્તી થશે (૩૮) તલ અલસીનેા કવાથ પીવાથી મરદાઇ વધે (૩૯) શેતુર રોટલી સાથે ખાવાથી સુકાં શરીરેા વજન પકડશે. (૪૦) શેતુરના પાન ૪૦ તોલા ગાયને ખવાડવાથી ભરપૂર દુધ આપશે. (૪૧) દુધ સાથે ઘોડાવજ ખાવાથી ૩૦ દીનમાં જ યાદદાસ્ત ભભુકી ઉઠશે (૪૨) મધ સાથે પુષ્કરમળ ખાવાથી પેાષ્ટીક તાસીર બતાવશે. (૪૩) મહુડાના પુલ ૨॥ તોલા એક કપ દુધ સાથે પીવાથી શ્વાસ રેાગ નબળાઇ દુર થશે. (૪૪) ખાંડ સાથે કાલી મુસલી બળ આપશે. (૪૫) ખાંડ સાથે ગુંદીના પાન ખવાડો. (૪૬) સવારે કાચુ ઇંડુ પીવેા.

પેટની પીડા :

(૧) ચોલાઇ ભાજીનો કવાથ પીવાડો. (૨) સંચળ સાથે અજમેા–તાલીસપત્રની ફાકી આપેા. (૩) જાયફલ ચાર રતી ખાવાથી શુળ અતિસાર મંદાગ્નિ દૂર કરશે. (૪) જાંબુલનેા સરકેા પીવાડો. (૫) ગરમ પાણી સાથે પાવ રતી જટામાસી ભુકી મેલવી આપેા. (૬) જાયફલ જાવંત્રી સાથે ટૂંક કુચલાની ભુકી મેલવી બે રતી આપેા. (૭) તુલસી પાનમાં આદુ મુકી ચાવવા કહેા. (૮) ફકત દાડમનેા રસ પેટનું શુળ શાંત કરશે.

(૯) ઘીમાં તરેલી સુંઠ ખાવાથી આરામ થશે. (૧૦) મરચાંની ભુકી ગોળમાં મેળવી ખાવાથી જરૂર ફાયદો થશે. (૧૧) તુલસીના બીજની ફાકી લેવાથી શૂળ મટયું છે. (૧૨) મસુર પકાવી થોડા ખાવાથી કે મસુરની દાલનો સુપ પીવાથી પીડા દૂર થશે. (૧૩) નંગારઓથની જડ ચાવવાથી ગલા તથા પેટના રોગો દુર થશે. (૧૪) મુળાના રસમાં નીમક પીવાડો. (૧૫) ગોળ સાથે પીસેલી મેથી ખવાડો. (૧૬) સુંઠ-ગોખરૂનો કવાથ સવારે પીવાથી પેટનો સુ કો જલદી શાંત થશે. (૧૭) ગૌમુતરમાં સોનામખી ખાવાથી પેટનો સોજો મટશે. (૧૮) ઘોડાવજ સાથે સોનામખી ખાવથી વાયુગોળો દૂર થશે. (૧૯) ચંચળ સાથે આંબા હલદરની ભુકી અરધો તોલો આપો. (૨૦) લીંબુના રસમાં સુંઠ તથા આમલસારો મધ આપો. (૨૧) સુકો ફુદનો સોદા બાઇકાર્બ અથવા સોદા-મીનટ ટેલબેટ આપો. (૨૨) તુલસી પાન ખાવાથી ગેસનો નીકાલ થશે. (૨૩) સેકેલાં કાચકાનો મગજ પીપર સાથે ગરમ પાણીમાં આપો. (૨૪) સુવા મેથી સેકી તેની સાથે સંચળ આપો.

જલંધર :

(૧) નીમક ઝેર છે. (૨) દુધ તથા લીંબુના રસની છુટ છે. (૩) મુળાના પાનનો રસ પીવાથી મટે. (૪) બીજા ખોરાકની મનાઇ છે. (૫) અંકાલની જડ ૧૦ રતી ભુકી ફાકવાથી જોલાબ થઇને મટે. (૬) અપામાર્ગનો ક્ષાર કલઠીના ઉકાળામાં આપવાથી મટે. (૭) આંકડાના પાનમાં હળદ ખવાડો. (૮) જલંદર મટાડવાનો ગુણ અકકલકરામાં છે. (૯) મીઠી પટોલની જડ ઉકાળી પીવો. (૧૦) કાંદાનો રસ પીવાડો અથવા કાંદા ખવાડો. (૧૧) ગરમ એરંડીયા તેલમાં ઉશક ગુંદર વાટી પેટપર લગાડો. (૧૨) કદાંના બી જલંદર ઉપર રામબાણ છે. પીલુડીના પાન (મકોય) પકાવી તેનું શાક ખાવાથી જલંદરનું પાણી ઓછું થશે. (૧૩) એકલું ગરમ દુધ પીયા કરવાથી જલંદરનું ઝેરી જલ ખાલી થશે. (૧૪) ગરમ દુધમા અથવા

મધમાં હરડે ચાટવાથી પેટ નાનું થાય. (૧૫) તાડગોળાનું પાણી પીવો. (૧૬) નીમક જવાખાર સરકામાં પીસી પેટપર લગાડવાથી ઘેરાવો નાનો થશે. (૧૭) એકલું ગૌમુતર રાઈ સાથે મેલવી પીવાથી જલંદર મટયાં છે. (૧૮) દશ તોલા પાણીમાં ચાર તોલા ચના ઉકાળી પાંચ તોલા રહે ત્યારે ઉકારી ગરમ પીવાડો. (૧૯) એખરાની જડ ૧ તોલો પાણી દસ તોલામાં ઉકાળી પીવાથી જલંદર મટે. (૨૦) રાતે ભીંજવેલાં એખરાના પાન સવારે ઉકાળી પીવાથી મુત્રમાર્ગે જલંદરનો જમાવ ખાલી થશે. (૨૧) મધ સાથે કારેલાનો રસ પીવાથી જૈલાબ થઇ પેટનો બોજો ઓછો થશે. (૨૨) આમલાનાં રસમાં સોનામખી ભુકી પીવા આપો. (૨૩) જલોદરારિ ગોળી અકશીર છે. (૨૪) ગોબર સાથે સીંધવ નીમક મેલવી પેટે લગાડવાથી જલંદર મટશે. (૨૫) સરકો પીવાથી મટશે. (સ્વામી અચલરામજી) મેથીના દાણા ઉકળતાં પાણીમાં ભીંજવી ગલી જવાથી જલંદર, ખાંસી, બરળ કલેજાનો સોજો દૂર થશે. (૨૬) ગોરખમુંડીના કવાથમાં એરંડ્યું પીવાડો. (૨૭) આંકડાના દુધમાં મરચાંની ભુકી મેલવી ગોલી ગલવાથી જલંદરનો નાશ થશે. (૨૮) ચાર તોલા પાણીમાં બે તોલા મધ પીવાથી મટે. (૨૯) સાટોડી પંચાંગ પીસી પેટપર બાંધો. (૩૦) સાટોડીના ઉકાળામાં સુરોખાર પીવાડો. (૩૧) સાટોડીની ભાજી ખવાડો.

કૃમિરોગ

(૧) લીંમડાના પાન ચાવો. (૨) નાળીયેર પાણી પીવો. (૩) કોપરૂ ખાવો (૪) કાંદો પપાઉ લસન અનેનાસ મધ તુલસી પુદનો અખરોઠ સીતાપ ગાજર લીંબુ અજમો દાડમની છાલ કરમનાશક છે. (૫) દુધ ખાંડ ભાજી મીઠાઇ કચોલા ખાવાથી કરમનું જોર વધશે. (૬) ગોળ સાથે કપીલો અરધો તોલો મેળવી રાતે ખાવાથી સવારે કરમનું લશ્કર બહાર પડશે. (૭) દહી સાથે વાવડીંગ ચુર્ણ બે તોલા સવારે ખાવાથી કરમની છાવણીમાં તારખાટ ફેલાશે. (૮) ગોરખમુંડીના બીજ વાટી ફાકો. (૯) ભાંગરાનો રસ

અથવા ગરમ એરંડ્યુ ફકત સફરામાં લગાડો. (૧૦) કાલીજીરીનો કવાથ આપો. (૧૧) સાગરગોટા (કાસકાં) મરી સાથે ગોલી બનાવી ખવાડો. (૧૨) અંકોલની છાલ ખાવાથી કરમનો નાસ થાય. (૧૩) હુરજમુખીના બીની ફાકી આપો. (૧૪) ખાખરાના બી પાવલીભાર પીસી પીવાડો. (૧૫) ચાંપાના પાનનો રસ બે તોલા પીવા આપો. (૧૬) કોળાના બીજ વાટી મધમાં ચટાડી આખો દીન ફળ પર રાખો. (૧૭) બૈ દીન કરવાથી *તમામ કરમોને મારી ગુડીને હાંકી કાઢશે. (૧૮) દોધીના બીયાં કરમ નાશક* છે. (૧૯) અરીઠાનો મગજ કે સોપારીનો ભુકો ખાવાથી મટે.

બરળ-તીલી-કાવલુ-સ્પલીન:

(૧) તલ મુળા અને લીમડાના પાન પીસી લગાડો. (૨) ગોળ સાથે સાજીખાર ૨૧ દીન ખાવાથી મટે. (૩) કુવારના રસમાં હલદ પીવાડો. (૪) શરપંખાની જડનો ઉકાળો સુરોખારે નાંખી પીવા આપો. (૫) શરપંખાનું બીજું નામ પ્લીહારિ...હરડે તથા રોહીડા છાલનો ઉકાળો પીપર અને જવખાર સાથે પીવાથી ટયુમર વાયુગોલો અને બરળનો નાશ થશે. (૬) ખવાય તેટલો અજમો ખાવા કહો–જરૂર આરામ થશે. (૭) પીસેલી રાઇ સાથે ત્રીજો ભાગ ફુલવેલો ટંકનખાર ગરમ પાણી સાથે બે વખત આપો. (૮) જાંબુલનો સરકો અથવા એકલાં જાંબુલ ભોજન બાદ ખાવાથી તીલ્લીનો રોગ મટશે. (૯) મધ સાથે ચુનો લગાડવાથી બરળનું દરદ દૂર થશે. (૧૦) એકલું ગાજરનું અચાર ખાવાથી કાવલુ નાશ પામે. (૧૧) મુળીના પાનની રસમાં નવસાર પીવાડો. (૧૨) ગરમ પાણી સાથે વાવડીંગ ભુકી આપો. તુરીયાંના બીજ પીસી ગરમ પાણીમાં લગાડવાથી સોજો ઉતરશે

મંદાગ્નિ:

(૧) આપણા બોઇલરરૂપી પેટમાં ચાર પ્રકારનો જઠરાગ્નિ ધુરંધરોએ ઓળખાવ્યો છે. સમાગ્નિ, વિષમાગ્નિ તિક્ષ્ણાગ્નિ અને મન્દાગ્નિ...કે

વધવાથી પાચક આતસ મંદ પડે. પિત્ વધવાથી તિક્ષાગ્નિ, વાયુ વધવાથી વિષમાગ્નિ અને જેના શરીરમાં વાત પિત અને કફ સરખે હિસ્સે હોય તેની જઠર સમાગ્નિ જાણો. ઉપલક નજરે આ સામાન્ય ફરીયાદ દેખાય છે—પણ સર્વે માંદગીની માતા અને બીમારીનું બીજ તે મંદાગ્નિ છે. (૨) અરણીની જડ પીસી ખાવાથી પાચક રસ તેજ બને. (૩) સુંઠ સાથે અરણીનો ક્વાથ પીવાડો. (૪) પીપર ગ્રીમક અજમો ખાવાથી ભુખ વધે. (૫) આદુ લીંબુ સીંધવ પીવાથી રૂચી વધે. (૬) અજમો આદુ પપાઉં લીંબુ કરીયાતુ ઝેરકોચલું ચિત્રક—એટલાં દ્રવ્યો અગ્નિ વર્ધક છે. (૭) આમલીનું પાણી ફાયદા કારક છે. (૮) આદુના રસમાં મધ ચાટવાથી સરદી ખાંસી મંદાગ્ની ચોક્કસ મટે—આ પ્રયોગથી બીજી ઘણી બીમારીઓ દુર થશે. (૯) નાસપતીમાં પીપર ખવાડો. (૧૦) સુંઠ સાથે અક્કલકરો ફાકો. (૧૧) નારંગીની કેસરીયા ચીરો ઉપર સુંઠ નાખી ખાવાથી અગ્નિ તેજી પકડશે. (૧૨) લવંગ મરીના ઉકાળામાં લીંબુ નીચોવી પીવો. (૧૩) સરકામાં કાંદાનું અથાર મંદાગ્નિ દુર કરશે. (૧૩) ખાખરાના રસમાં સુંઠ પીજો. (૧૪) ભોજન બાદ ખારેક ચાવવાથી પાચન સુધરશે. (૧૫) પીપર કાકડાસીંગ મધ સાથે ચાટવાથી મંદ પડેલો અગ્નિ પ્રદિપ્ત થશે. (૧૬) ખટુમડાની ચટણી ભુખનો ભડકો સળગાવશે. (૧૭) ગોળ પીપર ચાટવાથી અગ્નિ જ્વાળામુખી જેવો જોરાવર થશે (૧૮) એલીયાદી ગુટી લેવાથી પાચન ભઠીમાં કુશળતા વધશે. (૧૯) સુંઠ-ગોળની ગોળીથી તમામ અજીરણ, નબળાઇ, પીડા, વેદના, સંધીવા માથાના દરદો દુર થશે. (૨૦) હરડે-ગોળ ભુખ જગાડશે. (૨૧) ચુનાનુ પાણી, અજીરણ ઓડકાર હોજરીનો ખટાશ અમલ પિતનો નાશ કરી દુધ પચાવશે. (૨૨) પાચશેર પાણીમાં પાંચ તોલા ચુનો નાખી ચપટ મોઢાની શીશીમાં ત્રણેક મીનીટ હલાવી, ૧૨ કલાક રહેવા દઇ, તે પાણી નીતરૂ ગાળી લઇ કામમાં લેશો તો બજારમાંથી લાઇમ વોટર ખરીદવું નહીં પડે. (૨૩) પાંચ રતી ફુલાવેલો ટંકનખાર

ભોજન બાદ આપો. (૨૪) દાડમના રસમાં જીરૂ ખાંડ પીવાથી અરૂચી તૂટશે. (૨૫) કરીયાતુનો ફાંટ પીવાડો. (૨૬) પાવલીભાર સુંઠ ઉકાળી પીવાડો. (૨૭) ધાના ખસખસ અને ઘઉં છુંદી ખીર બનાવી ખવાડો.

કલેજાના દરદો :

. (૧) બરળ માટે જુદા ઉપાયો નથી. (૨) કલેજાના વ્યાધીના ઇલાજો કાવલુ, તાપ–તીલ્લી, સ્પલીનને બરોબર લાગુ પડે છે. (૨) સરકામાં ભીંજવેલા અંજીર ખવાડો. (૩) અથવા અંજીરના રસમાં જ શંખ ભસ્મ આપો. (૪) સિંધવ સાથે આંકડાના પાનની ભસ્મ આપો (૫) દુધ સાથે પીપર પીવાડો. (૬) કેરીના રસમાં મધ પીવા આપો. (૭) લીંબુના રસમાં જવખાર પીવાડો. (૮) દહીં સાથે છીપની ભસ્મ આપો. (૯) વાવડીંગનો ભુકો ગરમ પાણીમાં પીવાડો. (૧૦) કુમારીઆસવ અથવા કુમારનો તાજો રસ પીવાડો. (૧૧) પાકાં પપાઉમાં સેકેલો અજમો ખવાડો. (૧૨) અજમો સંચળ ખાવાથી કલેજાં બરળના દરદો દુર થશે. (૧૩) કરીયાતુનો ઉકાળો પીવાડો. (૧૪) જાંબુધ ખાવાથી ફાયદો થાય (૧૫) અનેનાસ ગુણકારી છે. (૧૬) પાંચ રતી નવસાર ત્રણ કલાકે આપો. (૧૭) કારેલાંનો રસ પીવાડો. (૧૮) કાચનારની અંતરછાલનો ક્વાથ પીવાડો. (૧૯) અમરવેલનો ઉકાળો પીવા આપો. (૨૦) સુરજમુખીના બીજ ખવાડો. (૨૧) પાંચ રતી જેટલી મોટા એલચાની ભુકી આપવાથી કલેજાનો સોજો મટશે. (૨૨) રાઇ સાથે મોટા એલચા વાટી ખાવાથી રક્ત જમાવ વિખેરાશે. (૨૩) અલસીનો રસ પીવાથી લોહીનો જામેલો સંગ્રહ ત્યાંથી છુટો પડશે. (૨૪) કંટકારીનો (ભોંયરીંગણી)નો ક્વાથ પીવાડો. (૨૫) છાસ સાથે સમુદ્રફળની ભુકી ચપટીપૂર આપો. (૨૬) પીપર–મધ ચટાડી ઉપર છાસ પીવા આપો. (૨૭) ભાંગરાનો રસ સવારે પીવાથી અલૌકિક અસર મળશે. (૨૮) સેકેલી જાવંત્રી સાથે મરી ગરમ ખવાડવાથી મટશે. (૨૯) કારેલાંના રસમાં ઇન્દ્રામણી ભુકી ચપટીપૂર પીવાડો. (૩૦) કારેલાનાં રસમાં કેસર પીવાથી

ઉત્તમ ગુણ આપશે. (૩૧) બ્રાહ્મીના ઉકાળામાં કેસર પીવા આપો. (૩૨) લીમડાના પાન ચાવો. (૩૩) સેકેલો કડુ ખવાડો.

હૃદય-સુળ :

(૧) સુંઠ-ગોળ કે પીપર-ગોળની ગોળી, ચાટણ, અથવા ગોળ-પાપરી રામબાણ છે. (૨) ગોળ સાથે દેવદારની ભુકી આપો. (૩) ગોળથી અરધાં વજને દેવદાર પીપર કે સુંઠ લેવી. (૪) અપામાર્ગની બીજ અને પાન પીસી પાણીમાં આપો. (૫) નગોડના પાન ઉકાળી તેનો બાફ આપવાથી પગમાં આવેલો સોજો દુર થશે. (૬) સુંઠના ઉકાળામાં એરંડયું પીવાથી તમામ પ્રકારના શૂળ સંધીવા કમરપિડા લકવો હરદયરોગ હરનીયા નાશ પામે. (૭) ઉકળતા પાણીમાં ભીંજવેલી મેથીના દાણા એક ચમચી પી ઉપર મધ પીવાથી છાતીમાં મજબુતી આવશે. (૮) આદુ, લીંબુ, સિંધવ પીવાથી હરદય પિડા દુર થશે. (૯) ગરમ પાણીમાં ત્રણ ટીપાં યુકેલીપતસ તેલ પીવાથી હરદયની મંદ ગતી સુધરશે. (૧૦) જમ્યા પછી શુદ્ધ વછનાગ એ રતી મધમાં ચાટવાથી કે આનંદ ભૈરવની ગોળી અથવા અગ્નિતુંડી ગોળી ૨×૨ આપવાથી હરદયને જરૂર શકિત મલશે. (૧૧) મધ સાથે કાંદાનો રસ ચાટો. (૧૨) ગાજરનો સુપ પીવો. (૧૩) કસ્યલાનો ઉકાળો આપો. (૧૪) કાલા ખજુરનું પાણી આપો. (૧૫) પાકેલું પપાઉ ખવાડી ગરમ પાણી પીવાડો. (૧૬) પુદનાની ચાહેમાં, તુલસીપાનમાં, દુધ લસનના ઉકાળામાં, રાઇ માખણના સેન્ડવીચમાં, મધ-આદુના ચાટણમાં, આદુના મુરંબામાં, મધ અખરોડના મગજમાં, બદામના તેલમાં, પસ્તાના બીયાંમાં, અરજુનના રિસ્ટમાં, સાબરસીંગ-પીપર-મધમાં, અને કસ્તુરી ભઇરવની ગોલીમાં, કોરોમાઇન ડ્રોપ કરતાં સસ્તાં હરદય ટોનીક છે. (૧૭) દાડમના રસમાં સોનામખી આપો. (૧૮) ત્રણ દાણા બદામ અને ત્રણ દાણા ઘઉં રાતે ભીંજવી સવારે મધમાં પીસી ચાટો. (૧૯) ઘીના રવામાં જાયફલ અથવા અરજુનની છાલ પીસી આપો. પીપલના ફળ, અભ્રક ભસ્મ, તથા

પીપળાની છાલમાં છાતી મજબુત બનાવવાનો ગુણ છે. (૨૦) કસ્તુરી-ચંદ્રોદય, સુવર્ણ માલ્ટી, મધ પીપર સાથે સોનાનો વરખ કામયાબ છે. (૨૧) બાયો-કેમીક ક્ષાર મેગફોસ અને હોમ્યોપથી દવામાં ક્રેટેગસના ટીપાં અમૃત-તુલ્ય ગુણ આપશે. (૨૨) અકેક ચમચી કાચુ મધ જમ્યા પછી પીવાથી સિંહ-જેવું મજબુત બને છે.

કમરનું દરદ અને પાંસલીનું શુળ :

(૧) ઠંડા પાણીમાં હીમજી હરડેની ભુકી પીવાથી મટે. (૨) અલસીના ગરમ તેલમાં સુંઠ મેળવી કરી ઘસો. (૩) સેકેલો અજમો ગરમ તે ભાગ ઉપર મસલો. (૪) તજનો ઉકાળો પીવાથી ગુરદાની બીમારી દુર થશે. (૫) મકોય, સુંઠ, વરીયાલી, અલસી, ઘઉની ભુકી અને ગોળ ઉકાળી પીવાથી મટે. (૬) દુધમાં શીલાજીત પીવાથી મટે. (૭) ગુરદા તથા પીસાબનો રોગ ચંદ્રપ્રભા ગોળીથી મટે. (૮) વાયુની પિડા યોગરાજ અથવા મહાયોગરાજ ગુગળથી મટે. (૯) ગરમ દુધમાં પીપરીમુળ ઉકાળી પીવાથી ચોક્કસ મટે. (૧૦) ઘીમાં સેકેલો બાવલનો ગુંદરમાં એલચી સાકર ખવાડો. (૧૧) કમળકાકડી સીંગોડાની રાબડીથી મટે. (૧૨) કમરકસ (ખાખરાનો ગુંદર) સેકી ઘીમાં ચાટવાથી મટે (૧૩) ઘાસલેટ-યુકેલીપતસ લગાડવાથી મટે. (૧૪) લીમડા-અરડુસીના પાન બાફી બાંધવાથી મટે. (૧૫) કાચું ઇંડુ પીવાથી મટે. (૧૬) ગરમ દુધમાં ગોખરૂનો ભુકો અથવા આસંઘની ભુકી ફાકવાથી મટે. (૧૭) પીસેલી આકડાની છાલ ગરમ પાણીમાં લગાડો. (૧૮) મરચાની ભુકી સાથે રાઇ મેળવી પલાસ્તર મારો. (૧૯) વેદના શાંત કરવા માટે પરદેશી પેઢીઓ થરમોજીન મોકલે છે. તેમાં મરચાનું પ્રમાણ સારૂં છે. (૨૦) સરકામાં આખું ઇંડુ ઉતારી, બે દીવસ બાદ ઘુંટી તેમાં ટરપેનટીન અથવા એમોન્યા મેળવવાથી સસ્તું આબાદ એમબ્રોકેશન બનશે. (૨૧) સેકેલી વરીયાલી ફાકવાથી પાંસલીનું શુળ મટયું છે. (૨૨) પાલખભાજી, કલથી કે ગાજરનો સુપ, કોફી એકજ ચીજ પીવાથી.

ફાયદો થશે (૨૩) રાઇના પાણીમાં પગ સેકવાથી કે એકના શુકરવારી ચના ખાવાથી કમરનું દરદ મટે. (૨૪) તલના તેલમા લસન રાધી ખાવાથી કે ચેગણાનું શાક ખાવાથી તુરત ફાયદો, બંને રોગોમા થશે. (૨૫) ખાંડ સાથે કાકરી ખાવાથી યુરીક એસીડ સાફ થશે (૨૬) હીંગના પાણીથી પીસાબ સાફ આવશે.

ગેસ, પેટની પીડા:

(૧) પાઇનેપલની સ્લાઇસ ખાવાથી મટે. (૨) મેથ્થયા કેરીનું અચાર ખાવાથી મટે (૩) સુકી દરાખના રસમાં ખાંડ નાખી પીવાથી પિતશળ મટે. (૪) નાગદમણી તથા તજનો ઉકાળો પીવાડો. (૫) અગર પીસી લગાડવાથી પેટની પીડા શાંત થશે. (૬) તજનું તેલ લગાડવાથી આરામ થશે. (૭) ઠંડા પાણીમાં હરડેની ભુકી પીવાથી સારો ફાયદો થશે. (૮) ગોળ-અજમાનું આટણ લેવાથી આફરો મટશે. (૯) અજમો-સંચળ ફાકવાથી અથવા અરણીના પાનનું શાક બનાવી ખાવાથી બાદી તુટશે. (૧૦) અરણી પાન ઉકાળી પીવાથી પેટના અનેક રોગો દુર થશે. (૧૧) આફ્રેસા આકડાના પાન, એરંડયુ સિંધવ લગાડી પેટ પર બાધો. (૧૨) નગોડના પાન બાફી બાંધવાથી પણ ફાયદો કરે. (૧૩) આદુના રસમાં એરંડનુ અથવા સુંઠના ઉકળામાં એરંડયુ પીવાથી પેટની ભયંકર પીડા શાંત થશે. (૧૪) પતંગનો કવાથ પીવાથી ને પતંગનું લાકડુ ઘસી પેટ પર લગાડવાથી પથરી તાવ ઉન્માદ વાયુ રોગ પિત તથા લોહી વિકાર દુર થશે. (૧૫) કાંદાના રસમાં હીંગ સંચળ પીવાથી શળ મટે. (૧૬) ખાખરાના પાન ઉકાળી પીવો. (૧૭) નીમક સાથે મોટા એલચાની ભુકી ફાકો. (૧૮) (૧૯) હરડે-ગોળથી હરસ વાતરકત સંધીવા પેટ-પિડા ચોકકસ દુર થશે. (૨૦) નારંગીની છાલનો કવાથ સુંઠ નીમક સાથે પીવાથી જુનો તાવ મંદાગ્નિ આફરો બાદી કરમ ચોકકસ મટે—સંત્રાની છાલમાં કવિનાઇન જેવુંજ કીમતી તત્વ છે. (૨૧) થોડો એલીયો ખાવાથી અને એલીયો

લગાડવાથી શાંતી થશે (૨૨) મધ સાથે ચાંપાના પાનનો રસ પીવાડો. અથવા ચાંપાના ફુલનો ક્વાથ આપો. (૨૩) હીંગ સાથે ખટુમડાની ભાજીનો ક્વાથ પીવો. (૨૪) સુવાની ભાજી ખાવાથી ગેસનો હુમલો શાંત થશે. (૨૫) મેથી સુવા સરખે વજને સેકી તેમાં ચોથે ભાગે સંચળ મેળવો— ગેસની રામબાણ દવા થશે. (૨૬) ફુદનો તલેસી લસન, તુલસી કાલીઝરી, પપાઉં અને ગરમ પાણીમાં વાયુ ગોલો મટાડવાની તાસીર છે.

દાઝયો—અગ્નિ દગ્ધ—જલણ :

(૧) દાડમના પાન પીસી લગાડો. (૨) ઘ... ટે પેટ્રોલ કે પીલુ વેસલીન લગાડી કેળનું પાન લપેટો. (૩) કોપરેલમાં બો...ક પાઉડર અથવા સરકો પણ વપરાય છે. (૪) એરંડાના પાન પીસી બાંધો. (૫) સરસડાના પાન પીસી બાંધો. (૬) ચુનાના પાણીમાં અલસી તેલ અથવા રાળના પાણીમાં ઉકાળેલુ મીઠું તેલ 'જલમાર'ના મલમ તરીકે વેચાય છે.

વાતરક્ત સંધીવા પક્ષાઘાત લકવો, ગાંઠીયા :

(૧) સુંઠ અથવા અગરનો ઉકાળો પીવાથી દરેક પ્રકારની શુન્યતા મટે. (૨) અરણી અને સાટોડીની જડ પીસી ગરમ લગાડવાથી સોજો ઉતરશે. (૩) અરણીના પંચાંગનો ઉકાળો પીવાથી ગાઉટ તથા સંધીવા મટે. (૪) ત્રિફલા-ગુગળની ગોલી અકશીર કામ આપશે (૫) રાતે ઉકળતા પાણીમાં ભીંજવેલી મેથી એક ચમચી ભીંજવી સવારે પીવાથી વાયુરોગ મટે. (૬) ઇન્દ્રાયણ (તસતૂંબો) સાથે પીપર ઉકાળી ગોળ સાથે પીવાથી સંધીવા મટે. (૭) કોચાંના બીની ખીર ખાવાથી ચમત્કારિ ફાયદો થશે. (૮) સાબુના ફીણમાં મેંદીનો ભુકો અથવા મેંદીના પાન પીસી લગાડવાથી ઘુંટનનું દરદ મટશે. (૯) ફક્ત ગરમ એરંડયું લગાડવાથી, મરચાં નીમકનો ઉકાળો લગાડવાથી કે ટરપેનટીનમાં કપૂર મેલવી ઘસવાથી વાયુની તીક્ષ્ણ પીડા દુર થશે. (૧૦) માલકાંકણી તેલ ગરમ વાયુનાશક અને યાદદાસ્ત વધરનાર છે.

(૧૧) ગરમ દુધમાં ૧૦ ટીપાં પીવાથી અને એજ માલકાંકણીતેલ ગરમ કરી ઘસવાથી લકવેા સંધીવા સખતાઇ દુર થશે. (૧૨) ઘી સાથે મરી અને તુલસીપાન ચાટેા. (૧૩) તલના તેલમાં સિંધવ લસન ઉકાળી ખાવાથી અને એજ મેળવણી ઘસવાથી કમજોર સ્નાયુ મજબુત બનશે. (૧૪) ગોળ-સુંઠ અજમેા ખાવાથી અને અજમેા લસન સુંઠ ઉકાળી લગાડવાથી વાયુના ૮૦ રોગો દૂર થશે. (૧૫) રાસ્ના-ગુગળ સારૂ કામ આપશે. (૧૬) વેલાતથી Eade's Gout Pills આવે છે. (૧૭) તેનાથી ચોથી કિંમતે મલતી એલીવાદિ વૃતી વાપરો...ગુગમાં ચઢીઆતી છે. (૧૮) સુંઠ-અડદનેા ઉકાળેા લકમેા મટાડશે. (૧૯) અડદના લાડુ વાયુરોગો છતે. (૨૦) અખરોટ કાજુ કે ગોડામબી ખાવાથી પણ વાયુરોગો દુર થશે (૨૧) ગરમ પાણી સાથે ગોરખમુડીની ફાકી મારેા. સરકામાં ગંધક લગાડવાથી ગાંઠીગો વા તથા સુઝન મટે. (૨૨) લવીંગ સાથે અકકલકરો ભુકી બનાવી ખાવાથી ઝઝણી શુન્યતા મટી લેાહી ફરશે (૨૩) આઠ તેાલા તલના તેલમાં એક તેાલેા ઝેરકેાચલા છુંદી ધીમે ઉકાળી લાલ બનાવી ગાળી લગાડવાથી લકવેા અર્ધાંગવાયુ ચોકકસ દુર થશે. (૨૪) એજ પ્રમાણે ધતુરાના પાનનેા રસ આઠ ગણા તેલમાં ઉકાળી લગાડવાથી વાયુ પિડા નાશ પામશે. (૨૫) લીંબોલી તેલ મસળવાથી લકવેા મટે. (૨૬) અકકલકરો અને [illegible]ો ઉકાળી પીવાથી લકવેા મટે. (૨૭) ઝેરકેાચલાંની ગેાળીથી લકવેા જરૂર મટે. (૨૮) ફકત સુંઠ-સીંધાલુણ મેળવી સુંઘાડવાથી લકવેા મટે. (૨૯) ચૈતર મહીનામાં લીમડાની કેાપલ પીસી પીવાથી વાયુ પિત કફ તથા લેાહીના તમામ વિકારો નાશ પામે અથવા થતા અટકે. (૩૦) ગરણીના મુળ ઉકાળી પીવેા. (૩૧) સુંઠ આસંધ ચોપચીની રાતે ગરમ દુધ સાથે બે આની ભાર લેા (૩૨) રાઇના તેલમાં કાંદાનેા રસ મેળવી માલીશ કરો. (૩૩) પાપર ગેાળ સાથે ઇન્દ્રાયણ જડ મેળવી ખવાડેા. (૩૪) કારેલાનેા રસ ગરમ લગાડેા. (૩૫) રાતે મેંદીના પાન પીસી લગાડેા. (૩૬) મહુડાની

ચાસ ઘસી ગરમ લગાડો. (૩૭) ખરેટીની જડ ઉકાળી પીવાથી પીસાબ સુદી ગાઉટ આરથરાયટીસની પીડા દુર થશે. (૩૮) અજમો ફુદનાનો ઉકાળો પીવાથી કારગત અસર જણાશે. (૩૯) ખાખન (પીલૂડી પને) લગાડવાથી સંધીવા ગાઉટ તથા આંટણો મટયાં છે. (૪૦) સુંઠ કુચલા કાલીજીરી સાબરસીંગનો ઘસારો લગાડવાથી શાંતી થશે. (૪૧) આ પ્રયોગથી હાથી પગનો સોજો ઉતર્યો છે. (૪૨) તલના તેલમાં આપાના ફુલ ઉકાળી લગાડો. (૪૩) ચોપચીનીનો ઉકાળો પીવો. (૪૪) સુંઠ જાયફળની ગોલી ખવાડો. અજમો સુંઠ માલકાંકણીની ગોલી આપો. (૪૫) ફકત ચિત્રકની જડ ઘસી લગાડવાથી ગાંઠીયાની પિડા દુર થશે.

કરમની કતલ કરનારી કરવત જેવી કાતિલ બુટ્ટીઓ:

(૧) અજીરણમાં જમવાથી કરમ થાય. (૨) ભારી ખોરાક લેવાથી થાય. (૩) કસરતની કોતાહી, નિરૂદ્ધ ભોજનથી થાય. (૪) દીવસે સુવું, કવખતે જમવાથી થાય...વિજ્ઞાનીક નોંધ જણાવે છે કે સૌથી લાંબો કરમ પીસ ફુટનો બહાર પડયો છે. (૫) ફકત ખોરાક બદલવાથી કરમની કતલ થશે. (૬) જેમ દુધ ગોળ ખાંડ મીઠાઇ કેળાં બોર ચોખા કથોલ સાલીત ખજુર ભાજી હેમ બેકન અને કુકકરનું ગોસ ખાવાથી કરમ વધે, તેવીજ રીતે કમલકાકડી ગાજર કોપરૂં કારેલી કેસર પાન સોપારી ફુદનો લીંબુ પપાઈ સુરા કોળાના બી દોધીના બીજ જમરૂખ દાડમ આદુ લસન કાંદા અખરોડ મધ અજમો ધઉ ઘી તુવર મગ હીંગ તુલસી હલદ લેવાથી કરમનો નાશ થશે. (૭) અનેનાસ ખાવાથી કરમનું પાણી થશે (ઉપરાંત ટોનસીલ ડીપથેરીયા એપેન્ડીક્ષ મટશે) (૮) સવારે કીરમાની અજમો ફાકવાથી સેનટોનીનનું કામ આપશે. (૯) સફરામાં ગરમ એરંડયુ લગાડવાથી કરમની બલા દુર થશે. (૧૦) અજમો સાથે કાયકા ઉકાળી પીવાથી કરમનો નીકાલ થશે. (૧૧) ગરમાળાનો ગોળ ચમત્કારિ છે. (૧૨) દહીં સાથે ખાખરાના બી ખાવા. (૧૩) સવારે સાંજે અખરોડ ખાઇ રાતે એરંડયું.

પાજો (૧૪) રાતે ગોળ ખઇ સવારે દહીં સાથે કપાલો પાવલીભાર ખાજો. (૧૫) મધમાં ફટકડી ચાટો...ઠીકામલી, લીમડો, વાવડીંગ, કરીયાતુ ધતુરા રસ સાથે દહીં, લીંબુનો ચોખો રસ, નાળીયેર પાણી સેકેલી હીંગનો ઉકાળો લીંબોલી તેલ, યુકેલીપતસ, ટરપેનપીન, કાળીજીરીનો કવાથ, સમુદ્રફળ, સરપંખાનો ઉકાળો, તાજી હલધરનો રસ, માખણમાં સોપારી, જીયાપોતાની ભુકી, લીંબુના રસમાં એલચી, કમરકાકડી, હીંગનો ડુઘ, ખારા પાણીની પીચકારી, અરીઠાં, રાઇ, સુવા, એટલાં દ્રવ્યો કરમ નાશક છે.

અપસ્માર–મૃગી વાઇ–ફીટસ:

ચિંતા શોક વીગેરેથી કુપિત થયેલા વાતપિત કફ દરૂપ્યની નસોમાં દાખલ થઇ સ્મરણ શક્તિ માત્રનો નાશ કરે છે. પિતનો રોગ ૧૫-દીનમાં, વાંતનું દરદ ૧૨ દીવસમાં અને કફવ્યાધી ૩૦ રોજમાં જાર એવો શાસ્ત્રોમાં ઉલ્લેખ છે. અધારા આવે ચકરી આવે, શરીર પટકાય, મૂર્છિત થઇ જમીન પર તુટી પડે તો જાણો કે ફીટસની બીમારી લાગુ પડી છે. (૧) તેલમાં લસન તલી રોજ બે તોલા ખાવાથી વાયુ–જન્ય મૃગી દુર થશે. (૨) દુધ સાથે સતાવલીચુર્ણ ખાવાથી પિતનો અપસ્માર ચાલ્યો જશે. (૩) મધ સાથે બ્રાહમી રસ બે તોલા પીવાથી કફથી પરીણમેલો રોગ ઝપથી વિદાય લેશે. (૪) ગૌમુતરમાં કાલા મરી તથા ઘી તથા અગથીઆના પાનનો રસ ઘુંટી નાકમાં ટપકાવવાથી ચમત્કારિ ફાયદો થશે સફળ પ્રયોગ છે. (૫) ઘી સાથે વાંઝણી કંકોડીનો રસ અથવા ઉકાળો નાકમાં નાંખો. (૬) મધ સાથે બ્રાહમી શંખાવલી સુંઠ અને તુલસી પીવાથી દરેક પ્રકારનો મૃગીરોગ નાશ પામે. (૭) ધતુરા પાનનો રસ ચાર ટીપા જેટલો પીવાથી ઉન્માદ તથા અપસ્મારનો રોગ ચાલ્યો જશે. (૮) અરીઠાંની છાલ મોઢામાં રાખવાથી તથા આક્રમણ વખતે અરીઠાંનો મગજ દુધમાં ઘુંટી નાકમાં ટપકાવવાથી અને એજ મેલવણી આંજવાથી બેહોશી દુર ફીટસ થઇ શરીરમાં ચેનનો ચમકારો આવશે. (૯) કાલાં મરી

મરી સાથે આકડાના ફુલની બે રતી વજનની ગોળી બનાવી બે કલાકે ખાવાથી ચકરી શ્વાસ દુર કરી સ્નાયુ મંડળને કૌવત આપશે. (૧૦) ઘીમાં આકડાની જડની છાલ ઘસી નાકમાં ટપકાવો. (૧૧) મધ સાથે અકકલકરો તથા ઘોડાવજ મેળવી ચટાડવાથી વાઇ-હીસ્ટીરીયાની માંદગી મટી ગઇ છે. (૧૨) હુમલા વખતે ખાખરાનો અરક નાકમાં ટપકાવો. (૧૩) ફકત ઇન્દ્રામણાની ભુકી સુઘાડવાથી રોગ રવાના થશે (૧૪) કાયફલની ભુકી સુંઘાડવાથી દેશવટો લેશે. (૧૫) જાયફલની માળા પહેરવાથી ચમત્કારિ ફાયદો થશે (૧૬) ગોબર ગૌમુતર સાથે સરસ્યું તેલ મેળવી માલીસ કરવાથી વાઇ મટશે. (૧૭) પાણીમાં પીપર કે મરી પીસી આંજવાથી મૂર્છા નાશ પામશે (૧૮) તાજો ફુદનો ચાવવાથી હોશીયારી આવશે. (૧૯) ફકત રાઇ પીસી સુઘાડો- વાઇનું જોર તૂટશે (૨૦) સરસડાના બીજ સાથે કરંજના બી પીસી આંજો. (૨૧) મરી સાથે મહુડાના બી પીસી સુંઘાડો. (૨૨) સીતાફલનો મગજ સળગાવી ધુપ આપો. (૨૩) લીંબુનો રસ સાથે ગોરખમુંડીની ભુકી ચાટો. (૨૪) દુધ સાથે નાગરમોથની જડ પીવાડો. મધ કે દુધ સાથે ઘોડાવજ પીવાથી પુરાણો વાઇ રોગ પણ જરૂર મટશે. (૨૫) વજની ભુકી ઓછાં પ્રમાણથી શરૂ કરો (૨૬) મોટો ડોઝ ઉલટી લાવશે (૨૭) માલકાંકણી તેલમાં કસ્તુરી ચટાડો. (૨૮) ભાંગેલો કાંદો સુંઘાડો. (૨૯) સફેદ કોળાના રસમાં જેઠીમધ ચટાડવાથી વાઇ હીસ્ટીરીયા ગાંડપણ બલડપ્રેસર શિરપીડા તથા મગજના તમામ રોગો દુર થશે. (૩૦) અરીઠાની પીસેલી છાલ તપકીરરૂપે સુંઘવાથી ચોકક્સ આરામ થશે. (૩૧) ગરમ પાણીમાં અરીઠાંની છાલ પીવાથી ન્યુમોનીયા રોગ દેશવટો લેશે. (૩૨) કપડામાં લપેટી હીંગનો ટુકડો ગળે બાંધો. (૩૩) ગધનું ડાબો સીંગડો ડાબા અંગુઠામાં પહેરવાથી વાઇ રોગ જાય. (૩૪) હીંગ મરી અને શંખના ફીણ સરખે ભાગે પીસી સુંઘાડો અને આંકડાના પાનના રસમાં ચના જેટલી ગોળી બનાવી રોજ ૩ વખત આપો તો ત્રણ મહીનામાં

અસાધ્ય મૃગી રોગ દૂર થશે. (૩૫) ભોંયરીંગણીના તાજાં ફળનો રસ અથવા સુકાં ફળનું પાણી નાકમા ટપકાવવાથી મૃગી રોગ ચોકક્સ મટશે. (૩૬) આ પ્રયોગથી ઉન્માદ ગાંડપણ લોહીનું દબાણ અને માથાના સર્વે દરદો દુર કરશે.

ગાંડપણ-ઉન્માદ :

(૧) સર્પગંધાની ભુકી અથવા ગોળી ગુલાબ જલ તથા ખાંડ સાથે આપો. (૨) ફક્ત માખણ-ખાંડ ચટાડવાથી વાઇ ઉન્માદ જાય, (૩) મદનાદિ વમન કે ઘેાડાવજની ભુકી પાવલીભાર, ગરમ પાણી સાથે ખવડાવાથી ઉલટી થઇ કફ- ઉન્માદ મટશે. (૪) હરડેનો જોલાબ પિત-ઉન્માદ દૂર કરશે (૫) એનીમા આપવાથી સન્નિપાત- ઉન્માદ મટશે. (૬) કૈાચાંની સીંગ લગાડવાથી ઉન્માદ જાય (૭) ચાબુક મારવાથી ગાંડપણ દૂર થશે. (૮) છાયામાં સુકવેલાં લીંબુના બી તકીયા નીચે મુકવાથી રોગનું જોર ઓછું થશે (૯) મસ્તક ઉપર રસદાર લીંબુની ચીર ઘસવાથી ગાંડપણ તોફાન જરૂર શાંત થશે (૧૦) આંબળા ખાવાથી પિતનો ઉન્માદ મટશે. (૧૧) મરઘીનો બાલ અનાર ઉપર જલાવી ધુમાડો આપો માણસના બાલ સલગાવી-ઘીમાં તેમાંથી ઘુંટી નાકમા નાંખવાથી મસ્તક ઠેકાણે આવશે. (૧૨) બીલીના મૂળની છાલ ઉકાળી પીવાડો. (૧૩) દુધ સાથે ગેારખમૂંડી પીવાથી ચિતભ્રમ દૂર થઇ અકકલ વધશે (૧૪) નગોડના રસમાં સેાનામખી પીવાડવાથી જરૂર ફાયદો થશે. (૧૫) મેંદીના બીજની ફાકી મારો (૧૬) રાઇનું તેલ નાકમાં નાંખવાથી અને મસળવાથી ઉન્માદ પિડા દૂર થશે. (૧૭) ફક્ત તાડી નીરા કે નાળીયેર પાણી પીવાથી અથવા બહુ બાટલીમાં તડકે મુકેલું પાણી પીવાથી અને 'શાવર બાથ' લેવાથી કેટલાક ઉન્માદ રોગીઓ સારા થયા છે. (૧૮) મધ સાથે ચાપાના ફુલ ખવડાવો. (૧૯) સેરડીના ફુલનો ઉકાળો પીવાડો.

ચકરી—બેહોસી :

(૧) ફકત ગુલાબ જલ કે બરફનું પાણી છાંટવાથી ગરમીનો ગભરાટ દુર થશે. (૨) ઠંડી ભીંજવેલી ચાદર શરીરે મુકવાથી વાઇ તથા ફીટસના રેાગીઓ સાજા થયા. (૩) આમલીનો ઠંડો રસ માથે લગાડવાથી ફાયદો થશે. (૪) કોકમ આમલીના કુચા શરીરે ઘસવાથી અલાઇ કીર ખરજવાનો ત્રાસ ઘટમો છે. (૫) ગુલાબનું અત્તર સુંઘાડો. (૬) ગુલાબજલમાં ચંદન અને કપૂર માથે લગાડો. (૭) સાબુનું ફીણ આંજવાથી ઠકનો મૂર્ઝા દુર થશે. (૮) વજ મરી નામક પાણીમાં ઘુંટી નાકમાં નાંખવાથી સર્વે પ્રકારની બેહોસી દુર થાય.

પાંડુ—ફીકાશ—લોહીની તંગી :

કાલો ખજુર, કાલી દરાખ, કારેલાં, ભમરાનો રસ કે જીરાંની ભુકી રેાગ મટાડે. (૨) અરડુસીના રસમાં સુરેાખાર પીવાથી પીસાબ છુટી વધી પડેલા રેાગીષ્ટ સફેદ કોષો ખાલી થશે —આ પ્રયોગથી જલંદર તથા સર્વાંગી સોજા ઝડપથી દુર થશે. (૩) ફકત મધ સાથે આમલા કે પીંપર ચટવાથી ઉજલાં વાઘ શરીરો લાલ ચનોઠી જેવાં બનશે. (૪) ખાંડ—ચાવલ, પાઉ-પપૈતાથી દુર રહેવાથી ઝડપી ગુણ જણાશે. ઇન્દ્રાયણની ભુકી ખાઇ ઝાડો લાવવાથી, ઇન્દ્રાયણનો બાફ લેવાથી, અને ઇન્દ્રાયણ ચુર્ણ સરકામાં લગાડવાથી પાણી જલંદર સોજો પાંડુરેાગ હાથીપગ જરૂર મટશે. (૫) (૬) ઘી સાથે પાવલીભાર ચિત્રકમૂળની ભુકી રાતે ચાટવાથી પાંડુરેાગ દુર થશે. (૭) રેાગીના બળ પ્રમાણે ૧૦ થી ૨૫ ટીપાં માલકાંકણી તેલ ગરમ દુધ સાથે આપવાથી ચમત્કારી ગુણ થશે. (૮) તંબાકુનો ધુમાડો ફાયદો આપશે. (૯) સુંઠ સાટોડી કરીયાતુનો ઉકાળો પીવાથી પાંડુ, દમલો ફીકાસ હાથીપગ સોજા જલંદર ન્યુમોનીયા શ્વાસ કલેજાંનું દરદ નિઃસંદેહ દુર થશે. પરિક્ષિત દવાઇ છે. (૧૦) ગૌમુતર સાથે હરડે આપો. (૧૧) ગૌમુતરમાં

બીજવેલો અજમો એક તોલો, ત્રણ ભાગ કરી ૪ કલાકે પાણી સાથે આપવાથી સોજો-પાંડુ દૂર થશે. (૧૨) રોહીડાની છાલ ઘસી લગાડો. (૧૩) મલ શુદ્ધિ ચુર્ણ ફાકો. (૧૪) જાંબુલાસવ તથા અંગુરાસવ અકસીર છે. (૧૫) મંડૂરની ગોળી કે યકૃતારિ લોહ અપાય છે

ઉપદંશ—ગરમી ચાંદી :

(૧) કાલી બકરીની પીસાબ સાત દિવસ પીવાથી આરામ થાય (૨) બાવલના પાન ચાવવાથી અથવા બાવલનો ગુંદર ભાંજવી પીવાથી ગરમી ધોવાઇ જશે. (૩) સોપારીની રાખ દાબવાથી અચૂક ફાયદો થશે. (૪) દાડમ છાલનો ભુકો તેટલી જ અસર આપશે. (૫) નાની અરણીના પાનનો રસ એક ચમચાપૂર રોજ બે વખત પીવાથી પુરાણો રોગ જાય. (૬) આકડાની જડનો ધુમાડો આપવાથી તથા એની છાલની ભુકી ચાર રતીભાર ખવાડવાથી ચાંદીનો રોગી સાજો થાય. (૭) ઘી રાળ સાથે ચંએલી પાનનો રસ મેળવી બે ચમચા ચટાડો તો પાંચ પ્રકારના ઉપદંશ મટે છે. (૮) ચોલાઇ ભાજીનો સુપ પીવાથી મુત્ર નલીની દાહ તથા પીડા નાશ પામે છે.

કમલો-પીલિયો-જોનડીસ :

(૧) લીમડા પાન ઉપર મધ લગાડી ખાયા કરો. એમાં ઔષધી અને ખોરાક સાથે જ છે. (૨) મધ સાથે અરડુસીનો રસ પીવાડો. (૩) છાસ સાથે ગરણીની જડ પીવાડો. (૪) છાસ સાથે અઘેડાની છાલ પીવાડો. (૫) ચોખાના પાણીમાં આકડાની જડ પીસી સુંઘાડો. અને મરી સાથે આકડાની જડ ૬ રતી આપો. (૬) ત્રિફળાં સુંઠ ગોળનું ચારણ આપો. ચુર્ણનું પ્રમાણ પાવલીભાર છે...દ્રોણ પૂષ્પી (ગુમ્મા) ના પાનનો રસ આંજો. (૭) કરમ લકવો શ્વાસ સોજા તથા કમલો મટાડવાનો ગુણ ગુમ્મા બુટ્ટીમાં છે. (૮) લીંબુનું ટીપું આંજવાથી કમળો મટયો છે. (૯) કારેલાંનો રસ એકલો અથવા હરડે સાથે પીવાડો...પિત પાપડાનો કાંટ પીવાડો. (૧૦)

ફુદનો ખાવાથી કમળો મટે. (૧૧) કલેજીનો કવાથ પીવાથી મટે. (૧૨) જટામાંસીનો ઉકાળો પીવાથી મટે. (૧૩) એલિયાદિ ગુટી અથવા કુવારનો તાજો રસ પીવાથી મટે. (૧૪) ઘી સાથે કુવારનો રસ સુંઘવાથી મટે. (૧૫) હલદ સાથે મંડોરને કવાથ પીવાડો. (૧૬) દુધમાં સુંઠ પીવાથી મટે. (૧૭) છાસ સાથે ગળોનો રસ પીવાથી મટે. (૧૮) ગલોની ડાંખલીની માળા પહેરવાથી અને મધ સાથે ગળોનો ઉકાળો પીવાથી કમળો જાય. (૧૯) ખારેક અથવા ચના ખાવાથી જાય. (૨૦) શેરડીનો રસ પીવાથી જાય. (૨૧) મેંદીની છાલ ફાકવાથી જાય. (૨૨) માખણ–ચુનો સવારે ચાટવાથી જાય. (૨૩) નવસાર કે કડુની ભુકી ખાવાથી જાય, (૨૪) મેંદીના પાનનો રસ પીવાથી જાય. (૨૫) બાવલના ફુલ સાથે સાકર ખાવાથી જાય. (૨૬) ચાર તોલા દહીમાં એક તોલો હળદ ખાવાથી જાય. (૨૭) દારૂહલદરના કવાથમાં મધ પીવાથી જાય. (૨૮) ચંદ્રપ્રભા ગોળીથી, કે આરોગ્ય વર્ધીનીથી અથવા શીલાજીતથી જાય. (૨૯) વરીયાળી ખાંડ ફાકવાથી જાય. (૩૦) કાળાં ખજુરનું પાણી પીવાથી જાય. (૩૧) ગુલાબના ફુલ સાથે કાલી દરાખ બાંજવી તેનો રસ નીચોવી સવારે પીવાથી જાય. (૩૨) પિત્ત ફલનું પાણી સુંઘવાથી ૨૪ કલાકમાં જાય. (૩૩) હરડે ખાવાથી જાય.

અંઠવૃધ્ધી–સારણગાંઠ

(૧) કડવી તુંબડીનો સુકો બાફ આપો. (૨) દસ તોલા પાણીમાં દોઢ તોલો ગરમાલાના બીયાં ઉકાળી ચોથો ભાગ રાખી, એમા ત્રણ તોલા ઘી ઉમેરી ઉભા રહીને ગરમ પીવાથી અંડવૃધ્ધી મટે છે. (૩) આદુના રસમાં મધ ચાટવથી વાત જન્ય અંડકોષનો સોજો દૂર થશે. (૪) દેવદારના કવાથમાં ગૌમુતર પીવાથી રોગ મટે. (૫) ગરમ એરંડયા તેલમાં કપીલો મેળવી લગાડવાથી ફાયદો થાય. (૬) કપાસના બી સાથે સુંઠ ઘુંટી ગરમ પાણીમાં લગાડો. (૭) ગાયના ઘીમાં સિંધવ ભુકી પીવાથી તથા લગાડવાથી

સારી અસર થાય. (૮) ગરમ પાણીમાં પીસેલાં કાળાં મરી તથા જીરૂ મેળવી જાડું લગાડવાથી ગુણ દેખાશે. (૯) ગોળ સાથે ફુલવેલો ટંકનખાર પાવલીભાર લઈ ચાટી જઇ ઉપર થોડું ઘી પીવો અને નીમક વગરનું જમો અચૂક ફાયદો થશે. (૧૦) ગરમ દુધ સાથે એરંડ્યું ખરેટીના ઉકાળામાં પીજો (૧૧) હલદ-વેંગણાં બાફી બાંધો. (૧૨) એરંડ્યામાં ફટકડી લગાડો.

અનિસાર: — ન્તિ

(૧) દહી સાથે ભાંગરાનો રસ, શંખજીરૂં, મરી, જીરૂં કે સેકેલી મેથી, કોઇપણ એક ચીજ ખાઇ લેવાથી ઝાડાનો રોગ મટે. (૨) ખસખસ પોષ સેકી તેનો ભુકો ખાંડ સાથે ખાવાથી અફીણની આબાદ અસર આપશે. (૩) ખારેક જાયફળ ખસખસ સેકી ભુકો બનાવી છાસ સાથે ખાવાથી મહા ભયંકર અનિસાર નાશ પામે. (૪) કેળું ખાવાથી પેટ બંધ થાય. (૫) સફરચંદ ખાવાથી બંધ થાય. (૬) કાકડી સાથે ખાંડ ખાવાથી બંધ થાય. (૭) ખાંડ-લીંબુનું પાણી પીવાથી બંધ થાય. (૮) દહીં સાથે ધાવડીના ફુલ ખાવાથી બંધ થાય. (૯) સુંઠ સાકર વરીયાલી ખાવાથી બંધ થાય. (૧૦) એકલો અરડુસીનો રસ પીવાથી રક્ત-અનિસારનું જોર બંધ પડશે. (૧૧) અજમીનો ગરમ ઉકાળો પીવાથી અનિસાર તથા ખાંસી બંધ થશે (૧૨) પાવલી ભાર અતિવિષની ભુકી પાણી સાથે ફાકવાથી પુરાણા અતિસારનો અંત આવશે. (૧૩) ઘીમાં તરેલી સુંઠ ખાવાથી બંધ પડશે. (૧૪) આદુનો કે બેલફુટનો મુરબ્બો ખાવાથી બંધ પડશે. (૧૫) ઠંડા પાણી સાથે પીસેલાં મરી બે ચપટી પૂર ફાકવાથી બંધ પડશે. (૧૬) અરીઠાનો મગજ પાવલીભાર ખાવાથી કોલેરા કરમ અનિસાર શિરપીડા નાશ પામે. (૧૭) કેરીની ગોટલી સેકી ખાવાથી ઝાડો બંધ થશે. (૧૮) પટોલ તથા જેઠી મધનો ઉકાળો બનાવી નીચલો ભાગ ધોવાથી મટે. (૧૯) બે આની ભાર જાયફળની ભુકી ખાવાથી મટે. (૨૦) ખાખરાનો ગુંદર ૧૫ રતી,

ચપટીપુર તજના ભુકા સાથે ખવાડવાથી તાબરતોમ દસ્તપિડા શાંત થશે. (૨૧) કેવડાનો તાજો રસ પીવાડો (૨૨) સેકેલા ઇસબગુલ કે તુકમીરીયાંની ભુકી આપો (૨૩) જાંબુલના ફુલ તથા ડ્રીલીયાનો ભુકો ઝાડો બંધ કરશે (૨૪) સુંઠ જાયફલ ઉમેરી જાંબુલની છાલનો કવાથ આપો. (૨૫) લવંગ તથા દાડમની છાલનો કવાથ પીવાડો. (૨૬) દાડમના પાન ચાવવા આપો. (૨૭) ચાર કલાકે સોપારીની ભુકી પાંચ રતી જેટલી આપો. (૨૮) બે ચપટીપૂર હીમજની ભુકી ખાંડ સાથે ૪ કલાકે આપો (૨૯) બાવલની છાલ ઉકાળી સફેરો ધેાવાથી અતિસાર બંધ પડશે. (૩૦) મધ સાથે માખણું ચટાડવાથો અતિસારનો અંત આવશે. (૩૧) છાસ સાથે પીપર કે હિંગાષ્ટક ચુર્ણ આપો. (૩૨) હલદ સાથે લીમડાના પાન ચાવવા કહો. (૩૩) દહીં સાથે કટીરા ગુંદર આપો. (૩૪) ચેાખાના પાણી સાથે ચોલાઇ ભાજી પીસી પીવાડો. (૩૫) મેથીની ભાજી ખાવા આપો. (૩૬) ખાંડ સાથે જમરૂખ ખવાડો. (૩૭) ધાના સાકર ફાકવા આપો. (૩૮) બાવલ ગુંદર ચુસો.

ભાંગેલાં હાડકાં–ચેાંટ મેાચ લચક મુંઢમાર:

(૧) ઘઉં લસન ગુગળ ઘી દુધ ખજુર બદામનું તેલ કાચાં ઇડાં અને હાડસંધીમાં હાડકાં જોડી નાંખવાનો પ્રભાવ છે. (૨) દુધ સાથે અરજુનની છાલ ફાકવાથી ભંગાણ જોડાઇ જશે. (૩) ગેાળ સાથે પીપલાના ૨૧ પાન સાત દીન ખાવાથી ચેાંટ તથા માર લાગેલાની પિડા દૂર થશે. (૪) પાણીમાં ખાખરાનો ગુંદર લગાડવાથી ચેાંટ તથા અસાધ્ય સેાજો મટશે. (૫) ભુજેલા ઘઉંની રાખ ૧॥ તેાલો ઘી ગેાળ સાથે ત્રણ દીન ચટાડવાથી સખત મારથી જામેલું લેાહી વિખેરાશે (૬) ઇડાંની સફેદી સાથે ખસખસ પેાષનો અરક (અફીણ) લગાડવાથી સેાજો મટશે. (૭) અફીણના ફીણુમાં અફીણ લગાડવાથી હાથીપગ સુધરયેા છે (૮) ગરમ પાણીમાં તલ પીસી લગાડવાથી મેાચ લચક પિડા દુર થશે. (૯) પુદનાનો ઉકાળો (અરક) પીવાથી જામેલું લેાહી છુટુ પાડશે ચેાખાના હુવનમાં મજીઠ

મહુડાના પુષ્પ તથા જેઠીમધ પીસી લગાડવાથી ભાંગેલા હાડકાની પીડા તથા સોજો દુર થશે. (૧૦) વડનું દુધ કે વડનાજ બાફેલા પાન બાંધવાથી આરામ થશે. (૧૧) હળદ ચૂનો લગાડવાથી દરદ દૂર થાય (૧૨) મધ સાથે બાવળના બીજનો ભુકો ખાવાથી ભાંગેનાં હાડકાં સાંધાઇ જશે (૧૩) લેાહી ઝરતુ બંધ કરવા ખાંડનો ભુકો કોફીનો ભુકો હળદનો ભુકો, બોરીક પાઉડર કે ટરપેનટીન—કોઇપણી એકજ ચીજ લગાડો. (૧૪) ખાડમા આઇડોફોર્મની તાસીર છે. (૧૫) ખાડ નીમક અને હળદ ફાકવાથી કે નાળીયેરનુ પાણી પીવાથી અથવા ખાડ લીંબુનુ સરબત પીવાથી ચોટની પિડા દુર થશે. (૧૬) ચાર તોલા ઘી સાથે ખાડ અને એક તોલો ફટકી ભેળવી રાખી, આંગલી બોળી રોજ ત્રણ વખત ચટાડો. (૧૭) ફક્ત ઠંડા પાણીમાં ભીજવેલો નેપકીન લપેટવાથી આરામ થશે. (૧૮) ચોકકસ ઉપાય છે. (૧૯)ભાગેલા હાડકાપર ઠંડા ઇલાજ કરો કદી બી સેક કરવાનો જોખમ કરશો નહીં તેમ કરશો તો પાકશે

જનેતાનાં દરદો:

(૧) પીપલાની છાલ સાથે સોનામુખી ખાવાથી છોડ પડી જશે. (૨) પીસાબની જગાએ સીતાફળના પીસેલા બીયા લગાડવાથી પ્રસુની સહેલી બનશે (૩) જમવા અગાઉ સુરોખાર પાથી પોણો તોલો દરદીના બળ પ્રમાણે આપવાથી બાળક સડસડાટ ઉતરી આવશે. (૪) ગોપીચંદ પેટ ઉપર લગાડવાથી ગર્ભ સ્થીર થઇ કસુવાવડનો ભય મટશે. (૫) ઉટકંટાની જડ પીસી ખાડના પાણીમા પીવા આપવાથી છોડ, જીવતો ગર્ભ તથા મુવેલો ગર્ભ ચોકકસ તૂટી પાડશે. (૬) લોધર ભુકી કે ઇન્દ્રામણાની ભુકી લગાડવાથી સ્તનોની પિડા દૂર થશે. (૭) બથવા કે ચાકવટ ભાજીના બી ૧॥ તોલો પીસી વીસ તોલા પાણીમા ઉકાળી અરધો ભાગ રાખી પીવાથી પ્રસુતી કાળમાં કષ્ટ થશે નહિ. (૮) બકરીના દુધમા જાયફળ ગોરખ-મુંડીનો પાઉડર પીવાથી સ્ત્રી ગર્ભ ધારણ કરશે (૯) મુળાના બી

ફાકવાથી માસીક ધર્મ સાફ અને નિયમિત થશે. (૧૦) ઘીમાં તરેલી મેથી ખાવાથી અનિસાર સુવારોગ મટી દસ્તાનનો ખુલાસો થશે. (૧૧) ખાંડના શીરામાં લવંગ ભુકી ચાટવાથી ખાંસી મટશે. (૧૨) દાડમ છાલનો ધુપ નીચલે માર્ગે આપવાથી મરેલો બાળક બહાર લપસી આવશે. (૧૩) મધની વાટ બનાવી ગર્ભાશયના મોઢાં તુરીક અંદર મુકવાથી ગર્ભાશય શુદ્ધ થશે. (૧૪) મજીઠ ચુર્ણ એક તોલો ફાકવાથી માસીક રજસ્વાલા ખુલાસાથી આવશે. (૧૫) મજીઠનો કવાથ પીવાથી ગર્ભાશયમાં શુદ્ધી આવશે—સુવારોગમાં અકસીર છે. (૧૬) પાપાણભેદના ઉકાળામાં મધ પીવાથી કોઇપણ ધાતુરોગ, પથરી, પ્રદર, પ્રમેહ દૂર થશે. (૧૭) ખેરસલીનો ક્વાથ પીવાથી સ્ત્રીને ગર્ભ રહે. (૧૮) સોપારી પાક ખાવાથી તથા સોપારી પાઉડરની પોતલી વાપરવાથી ધાતુની ગળતર ચોક્કસ બંધ થશે. (૧૯) પેટ નીચે એલીયો ગરમ કરી લગાડવાથી દસ્તાન વખતે અને અગાઉ થતી પિડા દુર થશે. (૨૦) લાલ ચંદન સાથે કપૂર પાણીમાં પીવાથી દસ્તાનમાં લોહી વધુ જશે નહીં. (૨૧) નાકમાં હલદી ફુંકવાથી સ્ત્રીના આવેશનો વેગ શાંત થશે. (૨૨) હરડે કાથોની પીચકારી લેવાથી, પ્રદર મટશે. (૨૩) ચિત્રકની જડ એક તોલો મધ સાથે ચાટવાથી પ્રસવ સુખપૂર્વક થશે. (૨૪) ચંબેલીના પંચાગનો ઉકાળો પીવાથી માસીક સાફ લાવશે. (૨૫) લીંબુના ચોખા રસમાં જીરૂ નીમક પીવાથી હાંફ ઉલટી ખાંસી મટશે. (૨૬) કસ્તૌંજીની ફાકી પાંચ રતી લેવાથી માસીક પિડા દુર થશે. (૨૭) તુજના ઉકાળામાં ફુલાવેલો ટંકનખાર ખાવાથી બંધ પડેલું માસીક ચાલુ થશે. (૨૮) અઘેડાની જડ ઉકાળી ટંકન સાથે પીવાથી પ્રસુની સરળ બનશે. (૨૯) બોરીક પાઉડરની પોતલી ઠંડા પાણીમાં ભીંજવી અંદર મુકવાથી લોહી ઝરતું બંધ પડશે. (૩૦) તલનો ઉકાળો સુંઠમરી પીપર સાથે પીવાથી માસીક પિડા તથા અટકેલા માસીકનો ખુલાસો થશે. (૩૧) ગર્ભવંતીને તલ ખવડાવશો નહીં (૩૨) રાઇનાં

તેલમાં સાબુનું ફીણ મેલવી તેમાં રૂ ભીંજવી અંદર મુકવાથી કષ્ટાર્તદિ સ્ત્રી છુટકારો પામશે. (૩૩) માલકાંકણી મૂળ કે ધતુરાની જડ કમરે બાંધવાથી કસુવાવડ થતી નથી. (૩૪) અરડુસી પાન પીસી નીચલા ભાગોપર લગાડવાથી પ્રસુતી સહેલી બનશે. (૩૫) બકરી દુધમાં મધ સાથે સફેદ ગરણી પીસી પીવાથી ગભડતો ગર્ભ સ્થીર થશે. (૩૬) અધેડાની જડનો કવાથ પીવાથી અને ગર્ભાશયમાં મુકવાથી તુરત પ્રસુતી થશે. (૩૭) અરીઠાનો મગજ વાટી પોતલી બનાવી મુકવાથી બચ્ચું નીચે ઉતરી આવશે. (૩૮) અધેડાની જડ કમરે બાંધવાથી, નીચાણમાં લગાડવાથી તથા અંદર મુકવાથી પ્રસુતી વહેલી થશે. (૩૯) ખાંડ સાથે આસંધ મુળની ફાકી એક તોલો દુધ સાથે લેવાથી દસ્તાનનો ધસારો કમી થશે. (૪૦) નગોડના બી ફાકવાથી માસીક ખુલાસો વધશે. (૪૧) નગોડ પાન પીસી નીચે લગાડવાથી પ્રસુની સરળ બનશે. (૪૨) ફાલસાની જડ કુંટી સેકેરા તથા પીસાબની જગાએ પીસી લગાડવાથી મરેલો ગર્ભ નીકળી આવશે. (૪૩) કાચે કાંદો ખાવાથી રોકાયેલું માસીક ચાલુ થશે. (૪૪) કાંદો સુંઘાડવાથી મદીલાનો હવસ શાંત થશે. (૪૫) ખાખરાના ફુલ પીસી પેટ પીસાબ અને કમરે બાંધવાથી માસીક ખુલાશો થશે. (૪૬) ઇન્દ્રામણી ઉકાળી બાફ લેવાથી માસીક આવશે. (૪૭) ઇન્દ્રામણી જડ પીસી પેટ પર લગાડવાથી પેટ નાનું થશે (૪૮) એજ જડ અંદર મુકવાથી છુપાં દરદો દૂર થશે. (૪૯) અંદર કપૂરની ટેબલેટ મુકવાથી તથા કમરે કપુર મસળવાથી અંદરની પીડા દૂર થશે. (૫૦) કેળામાં ૧૦ રતી કપૂર ખાવાથી બાળક વહેલું ધપસી આવશે. (૫૧) કારેલા પાનનો રસ પીપર સાથે પીવાથી સુવારોગ દૂર થશે અને છાતીમાં દુધનો જમાવ વધશે. (૫૨) કુલથીનો કવાથ પીવાથી પ્રદર મટે—પથરી તુટે—ચરબી પીગળે—ગાંઠો તરાય—પેટ નાનું થાય—વજન ધટે-સુવારોગમાં રામબાણ. (૫૩) ગાજરના બી, ગાજરના પાન, કાળા તલ, તથા ગોળનો ઉકાળો પીવાથી સ્ત્રી કષ્ટ

વીના છૂટશે. (૫૪) કબજીયાત માટે એલીયો સારો પણ ગર્ભવતીને અને હરસના રોગીને આપશો નહીં.

પીસાબમાં નાળીયેર જેવી ગાંઠ, ટયુમર :

એક બાઇને ખુરસી ઉપર બેસાડી, નીચે ઉકળતાં પાણીની તપેલી મુકી બાફ આપો ત્યારપછી, લીમડાના પાન ૪ શેર, ત્રિફળાં ૧ શેર અને મોરથુથુ પાવલીભાર નાંખી, સર્વે દ્રવ્યો પોણો મણ પાણીમાં ઉકાળી બશેર રાખી એ પાણી વડે અંદરથી પીચકારી આપવાથી ગાંઠ ચોકકસ પીગળી ગઈ. નાંદિદના વૈદ્ય બાળાશંકર પ્રભાશંકરનો આ પ્રયોગ છે. અને કસોટીમાં પાર ઉતરેલો છે. કાપવા ચીરાવવા અગાઉ આ સાદો ઉપાય અજમાવી તમારી ખાત્રી કરો.

ભયંકર લોહીવા :

કરમદી મૂળનો ઘસારો તાજાં કાચાં દુધ સાથે ચાર કલાકે પીવાથી મહા રકતપ્રદર, જેને તબીબો યુટેરીન હેમરેજ કહે છે તે ચમત્કારી રીતે નાબુદ થશે. ત્રણ દીવસમાં જો નહીં મટે તો ત્રણેક દીનનો ખાંચો નાંખી ફરીથી આપો. જરૂર આરામ થશે. (સુરતના વૈદ્ય ઇશ્વર રતન ત્રિવેદી) ખાંડ સાથે મેંદીના બી અપાય છે, દહીં સાથે શંખજીરૂં અપાય છે.

વહેલો પ્રસવ :

દાસુંદરીનું મૂળ અંબોળામાં રાખવાથી સ્ત્રીને પ્રસવ વહેલો થશે. મુદત પહેલાં રાખવાથી ગર્ભપાત થઈ જવાની ધાસ્તી છે.

મહીલાઓની તમામ માંદગીઓ :

(૧) સાલીતનો ઉકાળો સીકાનોલ જેવું કામ આપે છે. અશોકારિષ્ટ યુટેરીન ટોનીકનો ગુણ આપે છે. (૨) મધ સાથે કપાસના મૂળની છાલ એક તોલો ચટાડવાથી 'અરસટ' નામની બનાવટની દવાની ગરજ સારે છે. (૩) ઉલટ કંબળ મુળીનું દેશી સ્યાહી (ડૉ. કેશ સેકસેરિયા

કાલખાદેવી) ગર્ભાશયની ક્રીયા નિયમિત કરશે (૪) પૂત્રજીવાનું મૂળ ઉકાળી ચોથો ભાગ રાખી રોજ સવારે ચોખ્ખાઈ આવ્યા પછી પાવાથી ગર્ભધારણ થશે. (૫) મહીલા જીવન, જેમેસ્ત્રી, સુંદરીસાથી, વીગેરે પેટંટ દવાઓ ઉપલા દ્રવ્યોની મદદ વડે બનેલાં છે. (૬) સુવર્ણ માલટી તથા અલીમ ફાર્મસીની દવા 'સાહેલી'થી તથા સાખરા સાકર સાથે નાગકેસર અસલી ચટાડવાથી ઉજ્જડ ઘરોમા વાજતા ઘુંગરા પેદા થયા છે. (૭) મજકુર ઉપાયોમાંથી કોઇ બી એક ઇલાજ કરવાથી રૂતુદોષ, કસુવાવડ, પિડા સાથનો માસીકધર્મ, તથા એકાણુ દસ્તાનનો ધોધ, લગામમાં આવી જાય છે. (૮) અરધા તોલા મધ સાથે કણુતરની અધાર એક વાલ ચાટવાથી ઉપર જણાવેલા તમામ વ્યાધીનો અંત આવે છે (૯) રોહીડાનું મૂળ, અરજુનની છાલ કે કટકડી—ખાંડ પીવાથી ચોખ્ખાઇ આવશે.

(વૈદ્ય નંદરામ પ્રાગજી—નાગેલી)

ભરપુર ધાવણ લાવનારો નુસ્ખો:

ઘીમાં તળેલી પીપર ૦ાા તોલો, જીરૂં ૩ તોલા સતાવલી ૭ તોલા સાકર ૧૦ તોલા સઘળા પાઉડરો મેળવી ૭ ભાગ બનાવી એકેક ભાગ, કાચાં દુધ સાથે સવારે લેવાથી છાતીમાંથી દુધ ટપકવા માંડશે

(વૈદ્ય કનૈયાલાલ પુરાણી માળવા)

પાંચ દીનમાં જ પ્રદર ખતમ:

લોધર ૦ા તોલો, ગોદંની ભસ્મ ૦ા તોલો સાકર ૦ાા તોલો મેળવી ઠંડા પાણી સાથે રોજ બે વખત આપો. ફકત તેલ આમલીની મનાઇ છે.

(વૈદ્ય મંગળભાઇ ભુધરભાઇ બાવળા)

ભુત ડાકણના વળગણ:

(૧) ટિંબરૂનો ગુંદર દેવતા ઉપર નાંખી તેનો ધુપ લેવાથી પિશાચપિડા દુર થશે.

આરથરાઈટીસ—ફુલેલી હાડકી :

(૧) જકડાયલા સાંધા તથા હાડકાના સોજા ઉપર પાકાં ટિંબરનો માવો કેટલાક દિવસ ઘસવાથી ફરીયાદ દુર થશે.

કમર પિડા :

(૧) ટિંબરના સુકાં ફળનો ભુકો-પાવલીભાર રોજ ત્રણ વખત પાણી સાથે આપો. (૨) અથવા કમરકશ આપો. (૩) અથવા ઘીમાં પલાળેલો બાવળનો ગુંદર એલચી ખાંડ સાથે આપો. (૪) અથવા ગરમ દુધમાં પીપરી મૂળ પીવાડો. કોઈપણ એક ઉપાયથી રોગ મટશે. (વૈદ્ય વાસુદેવરાજારામ—સાજપુર)

ગર્ભવતીના સર્વે દરદો :

(૧) ગર્ભવિનોદ રસની તૈયાર ગોળી વાપરો. (૨) ગર્ભવિનોદથી કસુવાવડ અટકે. (૩) પાંડુ જલંધર સોજા અને આંખના દરદોમાં અકસીર છે. (૪) હરસ ચાંદી પ્રમેહ પ્રદરમાં કામયાબ છે. (૫) ગર્ભપાલ રસ પણ સગર્ભા સ્ત્રીને અપાય છે. (વૈદ્ય મણીલાલ ગણપતી શંકર સુરત)

પ્રદર તથા લોહીવા :

(૧) થોડીસાકર તથા ફુલાવેલી ફટકડી, લાલ ગુલબાસ પાંચ પાન સાથે રોજ ત્રણ વખત ખવડાવો. (૨) પીળા ફુલમાં ફાયદો નથી. (૩) રસાયન ચુર્ણથી પ્રદર સ્વપનદોષ ડાયાબીટીસ મટે. (૪) બોરસલી અંતરછાલની ભુકી પાવલીભાર પાણી સાથે પીવાથી પ્રદર મટે છે.. (વૈદ્ય નાથશંકર હરગોવિંદ બારડોલી)

ગર્ભ પડતો હોય તો :

(૧) ખાંડના પાણીમાં ધાવડીના ફુલ વાટી પીવાડો. (૨) જેઠી મધ સતાવરી ખાંડ પણ અપાય છે. (૩) ગર્ભપાલ રસ આપો (૪) ઠંડી ધાર રેડો.

છોકરો પીઅલાવવા શું કરશો !

સુંઠ સતાવલી આસંધ જેઠીમધ ભાંગરો બકરીના દુધ સાથે પીવાથી છોકરો, પીઅવશે.

ગર્ભિણીની ઉલટી :

ખાંડ સાથે ૭ ટીપાં લવંગ તેલ ચાટો.

સંતાન દાયક યોગ :

ફળધૃત (ત્રિફળા ઘી ની બનાવટ જે ધરવૈદામા છે તે) મેં કરો બાઇ ઉપર વાપર્યો છે. પાચ વખત ગર્ભપાત થયથી સ્ત્રીઓના ગર્ભાશય સુધરી લાડવા જેવાં બાળકો ઉછર્યાં છે હમેલ રહેવા અગાઉ ૩૦ દીન આપી, પછી દર મહીને આઠ-આઠ દીન એ ઘી દુધ સાથે બે વખત પીવાડવાથી સુંદર બાળકો પેદા થશે (વૈદ્ય કૃષ્ણરામ ભવાનીશંકર—કણભીવાડ)

સુવારોગનું અવ્યર્થ ઔષધ :

નગોડના પાનનો ઉકાળો બનાની જવખાર સાથે પીવા આપો. તેલ લસન વધુ આપો. વૈદ્ય ત્રિકમલાલ કાશીદાસ—ખાનપુર)

પ્રદર તથા પ્રમેહની દવા :

ફુલાવેલી ફટકડી ૧ તોલો, કાથો ઉંચો ૧॥ તોલો અને ચીનીકબાલા ૫ તોલાનો ભુકો બનાવી ઠંડા પાણી સાથે રોજ બે વખત આપો, ફટકડી પાણીથી અંદરની જગા ધોવા જણાવો પ્રમાણ એ આનીભાર.

(વૈદ્ય શાસ્ત્રી એસ. એલ બરમન—સુરત)

પ્રદર, કસુવાવડ, લોહીવા :

દહીં સાથે શંખજીરું ૧ તોલો ખવડાવો અને ગોલાબજલમાં શંખજીરું તથા દશાગ લેપ મેલવી પેટ નીચે એના પેતાં મૂકવાથી અને દરદીને બીછાનામાં રાખવાથી ગંભીર 'હેમરેજ' ના કેસો થોડા કલાકમાં સુધર્યાં છે. (વૈદ્ય રાઘવજી માવજી—ગોંડળ)

સ્તાન કેમ ચાલુ કરશો ?

(૧) ગરમ પણીમાં તેટલું જ સરસ્યુ તેલ નાંખી ઉકાળી, પાણી

બળી ગયા પછી ગોળ નાંખી એકરસ થાય ત્યારે ઉતારી પીવા આપો ત્રણ દીનમાં અટકાવ લાવશે. (૨) હીરાબોલ હીરાકસી એળાયે મેળવેલી ગોળી એળિયાદિ વટી ખાવાથી અને અંદર પહેરવાથી ૪૮ કલાકમાં જ રૂતુ લાવે. (૩) મધ સાથે મહાયોગરાજ ગુંગળ ચાટવાથી 'પણ બંધ પડેલો રસ્તાન પ્રવાહ ચાલુ થાય. આ પ્રયોગો ગર્ભિણી માટે હાનીકારક છે માટે સાવચેતી રાખવી.

સંતાન થાય નહિ:

કેટલીક સ્ત્રીઓના ભાગો નાના અને બંધારણ વિચિત્ર હોવાથી પ્રસુતી કાળમાં જોખમ વધે છે. એવી કમનશીબી દૂર કરવા અને ગર્ભપાતના ર પાપથી બચાવી લેવા માટે જ 'પંડિતોએ ઔષધો બતવ્યાં છે. ન વીનાનું જીવન એ પ્રાણ વગરના પૂતળા જેવું નિરસ છે. કવિએ કહ્યુ છે— 'જે ઘર ઝુલે પારણું તે ઘર સ્વર્ગ સમાન' ી નિયમણની કે બર્થ—કંટ્રોલની હીમાયત આયુર્વેદ કરતો નથી. ાનો કાયદો તે આરોગ્યનો કાયદો! કુદરત માતાના અમૃત ફરમાનો વિરૂધનું ા આચરણ કરે છે—કીમતી રજ અને વિર્યનાં જે બેફામ સ્ખલણ કરી છે—ક્ષણભંગુરની ટુંકી મજાહ માટે બ્રહ્મચર્યનો. વારંવાર ભંગ જાય છે—તેઓ હંમેશ માટે જાણી લે કે દરેક તેવાં કુકર્મોથી, દૈવી ા સામે તેઓ શત્રુતા જ વધારી રહ્યા છે. જનન અવયવો સંતાન પ્રાપ્તી માટે જ અપાયા છે. હવસ અને કામ વાસનાની ા સંતોષવા માટે નહિ. બ્રહ્મચર્ય એજ ખરૂં જીવન એજ ફતેહનો . સંયમ એજ ખરો બર્થ કંટ્રોલ છે. વિર્ય વીનાનું ય તે રવિ વીનાના કાળાં અંધકારમય જગત જેવું છે. માટે ા કર્મો કરવા અગાઉ જરૂર થોભજો—વિચાર કરજો હમેન ાથી કોમળ ભાગોને આઘાત પુગે છે. બદન ફુલે છે. ા ટયુમરો બંધાય છે. મગજ નબળું બને છે. જાદર

અગાડી મંદાગ્નિ જન્માવે છે. માટે હે સજ્જનો! ઇરાદાપૂર્વક નુકશાન કરવા અગાઉ ફરીને ફરીથી સૌચ કરો! બ્રહ્મચર્યમાં જ જગતનું કલ્યાણ છે.

(૧) વીસ તોલા પાણીમાં દશ તોલા કેસુડા ભીંજવી રાખી નીચોવી તેનું પાણી દસ્તાનના ૪ દીન આપો. (૨) પાનના ચુના સાથે જુનો ગોળ ૭ દીન ખાવાથી હમેશ રહેતો નથી. (૩) લાખ ૯ તોલા પીસી તેમાંથી રોજ ૩ તોલા પીવાથી રૂતુ ચાલુ રહે પણ સંતાન થતાં નથી—દવા અંદર દાખલ થતાં કમળનું મુખ બીડાઇ જાય છે. (૪) સ્ત્રીને કમરે ધતુરાનું મુળ બાંધવાથી ગર્ભ રહેતો નથી. (૫) સરસયાં તેલમાં હીંગ વાલ ૫, ઉકાળી પાંચ દીન પીવાથી ઓધન નહિ રહે (૬) લીંબોલી તેલમાં ભીંજવેલો સિંધવનો ટુકડો ગુપ્ત ભાગમાં રાખી એક કલાક પછી મેલાપ થાય તો ગર્ભ રહેતો નથી. (૭) છાસમાં શુદ્ધ ગંધક ચાર દીન ખાવાથી ઓધાન નહીં રહે. (૮) ગોળ સાથે કેસુડાના પુલ પાંચ તોલા મેલવી દસ ગોળી બનાવી પાંચ દીન આપો. (૯) પાંચ પહેલા દીવસોમાં લીંબોલી તેલનાં પોતાં અંદર મુકો તો ગર્ભ નહીં રહે. (૧૦) મધ સાથે પીપર વાવડીંગ ટંકન પાવલીભાર પાંચ દીન ચાટવાથી સંતાન અટકે. (૧૧) પાંચ દીન સવારે કારેલીનો રસ પીવાથી હમેલ રહેતો નથી. (૧૨) સરસ્યાં તેલમાં ગુગળ ઉકાળી પીવો. (૧૩) ઇન્દ્રામણી ફળ અંદર રાખવાથી ગર્ભ રહેતો નથી. (૧૪) અધેડાનું મૂળ પ્રસુતી લાવશે. (૧૫) અરીઠાનું ફીણ, તજના ઉકાળા સાથે ટંકનખાર, કળીહારિ કંદ, ચિત્રક છાલ, અનેનાસ, કાચો પપાઉં, ગાજરના બી, કાળા તલ, ફલેંજી, જુનો ગોળ, છાણનો ગરમ રસ મધને ગુગળ સાથે—આટલાં દ્રવ્યો ગર્ભ અટકાવનારાં છે. (૧૬) ઠંડા પાણી સાથે ખાખરાના બીની રાખ આપો. (૧૭) ચિત્રકની છાલ ાા તોલો, સરસ્યુ તેલ ૧ તોલો અને ગોળ ૨ાા તોલા મેળવી ત્રણ દીન ખવાડો. (૧૮) સાંપની કાંચલી 'ગર્ભનાશીની' મનાય છે. (૧૯) ખાંડ સાથે સસલાની લીંડી વટેના જેટલી ખવાડો. (૨૦) જેટલી ગોળી ખાય

તેટલાં વીક રક્ષણ મલશે. (૨૦) રવીવારે બાળકનો દાંત પડે તેની તાવીજ હાથે બાંધો. (૨૧) સિંધવ, લીએલી બીજ આવલ ફુલ, સારોડીનુ મૂળ, એલીયો મેળવી ગોળી બનાવી અંદર પહેરવા કહો. (૨૨) સારોડી મૂળ ને સિંધાલુણની ગોળી પહેરવા આપો. (૨૩) એલીયો ચુનો છાસમાં ઘુંટી સોપારી જેવી ગોલી બનાવી અંદર ત્રણ દીન મુકો તો માસીક બંધ થશે. (૨૪) અમલસારો ગંધકનો ધુમાડો લેવાથી રૂતુ બંધ પડશે. (૨૫) હાથીનાં તાજાં લીંડાનો રસ પીવાથી માસીક આવતો અટકશે. (૨૬) આ ઉપાયો ગર્ભ અટકાવનારા છે પણ દીવસ ચઢયા પછી કોઇ એવી બાળક પાડવાનો ઉપાય લેવો નહીં. એક વખત ગર્ભ રહ્યા પછી તે પડાવવો એ ખુન કરવા જેટલો અપરાધ છે.

સરજરી વિના પથરી કયારે મટે ?

ગાયના પિતાશયમાં ગોરોચન, બકરીના પેટમાં પેદરૂ બાજાર તેમ માનવ શરીરમાં પથરી રૂપે ગાગરો બંધાય છે. અપાન વાયુ પીસાબને રોકે અથવા વિર્યને રોકે ત્યારે પથરી થાય. નદી કે દરીયામાં કમરપુર પાણીમાં ઉભા રહી મુતરવાથી વિર્ય, પિત તથા કફને પોતાના રૂક્ષગુણથી સુકવી કાંકરી બાંધે. કથોલ મગફલી પથરી કરે (એને પાનવી પણ કહે છે) અશમરી રોગ ચાર પ્રકારના છે. વાયુ પિત કફ તથા વિર્યથી થાય. મીઠાઇ, ચીકણા અને જડ ખોરાકો માતા ખાઇ લે ત્યારે ધાવતાં બાળકોની કોમળ ઇન્દ્રીમાં પણ પથરી બંધાય છે. કફ તથા પિતની પથરી દેશી ઉપાયો વડે મોટે ભાગે દુર થાય છે. નાભી અને અંડકોષમાં સોજો હોય, પીસાબ રોકાઇ ગઇ હોય, તીક્ષ્ણ શૂળ મારતી હોય તો એ રોગ 'અસાધ્ય' માની લેજો. બસ્તીની પથરી કરતાં (કીડની) શુક્રસ્થાનની પથરી ભારે દુઃખદાયી ગણાય છે. વાત પથરી દવાથી કપતી નથી. ઓપરેશન માત્ર એનો ઇલાજ છે. પથરીનો દોષ લોહી બગડવાથી થાય છે.

એવું યુનાની મત છે. લીંબુનો સુપ પીવાથી મટે છે. લોહીનો વિકાર ગુરદામાં ઉતરી આવે છે. માજુફળ જેવી સખત અને ગોખરૂ જેવી કાંટાવાળી પથરી કેલશીયમ ઓક્ષલેટ કહેવાય છે. (૧) મધ સાથે શીલાજીત ચાટવાથી કે ગોખરૂના ઉકાળામાં જવખાર પીવાથી અથવા કાંદાના રસમાં ટંકનખાર પીવાથી માત્ર ૭ દીનમાંજ પથરી ચૂરો થઇ નીકળે એવો આયુર્વેદનો મત છે. (૨) એખરાની જડ ઉકાળી પીવાડો (૩) બીજોરીના મૂળનો અથવા બાકુલનો ભુકો પાવલીભાર સવારે ઠંડા પાણી સાથે પીવાડો. ચોખાના ધુવણમાં પીપરીમૂળ અથવા સરગવાના મૂળનો કવાથ પીવા આપો. (૪) ચીભરાના મૂળ ઉકાળી પીવાથી માત્ર ૩ દીનમાંજ પથરી ઓગળી જશે. (૫) સુંઠ ગોખરૂ વ.યાવરણીની છાલ અને ગોળ ઉકાળી જવખાર સાથે પીવા આપો. (આ વરૂણાદિ કવાથ વડે કંઠમાળ, ટયુમર અને પોરસ્ટેટની તકલીફો પણ દુર થયાં છે. (૬) દસ તોલા દહીં સાથે કડુની છાલ.ાા તોલો ખવાડો. (૭) ગલજીભી, પાખખ, અથવા ભોંયપાતરી ભાજી, છાશ સાથે પકાવી જમો (૮) પાન સાથે આખો મુળો સવારે ખાવો. ખરબુચી ખાવાથી મટે. કપાસના મૂળનો ઉકાળો આપો. મેંદીની છાલ ઉકાળી પીવાડો. જાંબુલ ખાવાથી મટે. લીમડાં પાન ખાવાથી મટે મૂળાના પાનના રસમાં અજમો આપો. (૯) લાલ પાકટ કોળાનો રસ બે તોલા લઇ તેમાં જવખાર નાંખી ૨૧ દીન પીવાડો; રોજ પીસાબ તપાસો. (૧૦) ગોખરૂ પાષાણભેદ અને લીમડાના પાનનો ઉકાળો બે વખત પીવાડો. (૧૧) જવાસો ફાકો. સહદેવીના રસમાં જવખર પીવો આ પ્રયોગ વડે ડૉ. અનસારીએ કોઇ મહારાજાની પથરી કાઢી મોટું ઇનામ મેળવ્યું હતું. (૧૨) જાબુલના ઠળીયા તથા જાબુલની અંતર છાલની ભુકી મેળવી ફાકો. કાદાશલીયાનું પંચાંગ ઉકાળી પીવો. (૧૩) શરપંખાના મૂળ તથા કલથીનો ઉકાળો બનાવી સુરોખાર નાંખી પીવાડો.' અથવા ખાંડ સાથે શરપંખાના પાન ચાવવા કહો. મધમાં બંગ ભસ્મ ચટાડો. (૧૧)

કેસુડીના ફુલ, કાલા કડુની છાલ, સતાવલી ગોખરૂં પાષાણભેદ ઉકાળી જવખાર સાથે તે ૧૪ દીન, બે વખત પીવો. પરિક્ષિત પ્રયોગ છે. (૧૨) સુંઠના ઉકાળામાં એરંડયુ પીવાથી અથવા રોજ બે વખત હથેલીપૂર ત્રિફલાં ભુકી ખાવાથી_મટે. (૧૩) સાટોડીનું સુર્ણ અથવા પૂનરનવાદિ કવાથમાં જવખાર આપો.

બહારના ઉપાયો:

(૧) લીમડા–અરડુસીના પાન બારી બાંધો. (૨) કેસુડીના ફુલ બાંધો. (૩) પીસાબમાં કપૂર મુકો અને ડુંટી પર સુરોખાર પાણીમાં મેળવી લગાડો ખસખસ પોષના સેકથી પણ પિડાની શાંતી થશે.

શાસ્ત્રીય ઓષધ:

ત્રિવિક્રમ રસ, મૂત્ર વિરેચક કવાથ, અશમરીભેદક રસ, એષાદિ કવાથ.

અનાઈ:

દુધ, ગોળ, કથોલ, અને મીઠાઇ જેવો જડ અને ભારી ખોરાક બંધ કરો.

ખોરાક:

પાલખ ભાજી, ચોલાઇ ભાજી, એરંડયું, તલનું તેલ, લસન, કાંદો, પપૈયુ, અનેનાસ, સેકટો, લીંબુ, ગાજર, ખારલી, કલથી, આદુ, દોધી, બીંડ, કોળું, ગુસુલયી છે નેયર કયેરવાલા નાસપની સહસ્યંદ અથવા અનેનાસ ખવાડીદીનમાં ૪ વખત પારસલી (અથવા કુવંપી) નો ઉકાળો પીવાડે છે.

હોમ્યો દવા:

ડૉ. બરનેટ હાઇડ્રાસટીસના ૧૦ ટીપાં ઉકળતા પાણીમાં આપી સખત વેદના દૂરં કરે. એક બાટલી પાણીમાં પીપરાઝીન બે ગ્રેન મેળવી પીવાથી પથરી પીગલશે. કાલકુલસ રીનાલીસ અપાય છે. બરબેરીસ સ્પેસીફીક છે.

આયોકેમીક ક્ષાર :

મેગફોસ ૬ ગરમ પાણીમાં લેવાથી દરદ ઓછું થશે. નેટ્રમફોસ ૬, નેટ્રમસલ્ફ ૬, અને 'કેલકેરીયા ફોસ ૩૦ થી કેલશીયમ ઓક્ઝેલેટ પીગલ્યા છે.

ભગંદર રોગ :

પંડિતો કહે છે કે આ રોગ પૂર્વ જન્મના કે આ જન્મના પાપોથી થાય. લુખા ગરમ ખોરાકથી વાતપિત કુપિત થઇ સફરામાં ચારે તરફ ગાંઠ અને પિડા પેદા કરે જે પાકે ફુટે અને તેમાંથી રસી વહેયા કરે, એ રોગ ભગંદર। વાત પિત કફ સન્નિપાત અને ચોટ મલીને પાંચ પ્રકાર શાસ્ત્રોએ જણાવ્યા છે. (૧) સુંઠ સિંધવ ચંબેલી પાન છાસમાં વાટી લગાડવાથી એ રોગ જાય. (૨) ત્રિફળાં સાથે ગુગળ અને પીપર મેળવી અરધો તોલો, પાણી સાથે ખાવાથી ગાંઠ ગુમડાં હરસ સોજો ભગંદર નાશ પામે. (૩) સો વખત ધોયેલાં માખણમાં હલદ લગાડવાથી કે બોરીક પાઉડર ગરમ પાણીમાં ચોપડવાથી પણ રોગ મટેલો છે. (૪) અરડુસી પાનના રસમાં સિંધવ લગાડો. (૫) અરજુનની છાલ સાથે બીલાડી અને કુતરાના હાડકાં ઘસી ઘીમાં લગાડો. (૬) કાથા તલ મહુડાંના ફુલ તથા લીમડાની છાલ પીસી ઠંડા પાણીમાં પીવો. (૭) આકડાનું દુધ હલદ સિંધવ ગુગળ અને કનેરના પાન એરંડ્યા તેલમાં પકાવી લગાડો (૮) ભગંદર પાકવવાના કે ફોડવાના ઉપાયો લેશો નહિ. (૯) દશાંગ લેપ લગાડો. (૧૦) સુંઠ સારોડી મસો જેઠીમધ વડના કોમળ પાન પીસી ગરમ પાણીમાં લગાડવાથી ગાંઠ પુણસી ભગંદર બેસી જશે. (૧૧) દરાખ તથા એલીયો ખસખસ પોષના જલ્લદ ઉકાળામાં લગાડવાથી ભગંદર બેસી જશે (૧૨) "બીલાડી હાડકાં લાવી, ત્રિફળાં રસ સંજોગ, પીસી ઘતની ચોપડો, જાય ભંગદર રોગ.' (૧૩) 'સુંઠ સિંધવ ને હલદી, વડના પાન ગળો, જાવંત્રી ઘસી

લગાડો, નાશ ભગંદર રોગ'. (૧૪) નેપાલો હલદી, આમલા, પીસી પાણી મીલાય, લેપ કરો પ્રભાતના, રોગ સમૂળગો જાય. (૧૫) સુકા અંજીર કે બાફેલાં ગાજરની પોટીસ બાંધો.

પ્રદર રોગ :

ઉપરા-ઉપરી ભોજન લેવાય, સંસાર વહેવાર વધુ થાય, ચિંતા, દીવસે સુવાની ટેવ, તથા ભારી વજન ઉંચકવાથી મહીલાઓને સફેદ લીલાં લાલ અને પીલા રંગની ધાતુ વહ્યા કરે છે તેનું નામ પ્રદર (૧) તાજા દુધમાં ખાંડ સાથે ચંદન ભુકો પીવાથી રકતપ્રદર લોહીવા, બેકાબુ ઝરણુ, ઝડપથી કાબુમાં આવે છે. (૨) છાસ સાથે નીરમલીના બી કે નાગકેસર ખાવાથી સફેદ પ્રદરની શીકાયત ખતમ થાય. (૩) મધ સાથે ધાવડીના ફુલ ચાટવાથી લાલ પ્રવાહ રોકાઇ જશે. (૪) ફકત કોથમીરના રસમાં સાકર કે ઠંડા પાણીમાં વાટેલાં ધાના પીવાથી ધોધમાર જતો દસ્તાન, મંત્ર વેગે થોભી જશે. (૫) બે તોલા ગોળ સાથે લીમડાની છાલ દસ તોલા પાણીમાં ઉકાળી અરધો ભાગ રાખી પીવાથી રોકાયેલું દસ્તાન ખુલી જશે. (૬) સુકાં અંજીરની પોટીસ બાંધવાથી પીસાબની જગાની કીર કેરડા રસી બંધ પડશે. (૭) સવારે કાચું ઘઉં પીવાથી, બપોરે ચના ખાવાથી અને રાતે કેળું-ખાંડ જમવાથી પ્રદર રોગ રવાના થશે. (૮) ગોખરૂ ખાંડ સાથે બાવલના પાન ચાવવા કહો. (૯) કમરકાકરી સીંગોડાની લાપસી ત્રણ સપ્તાહ ખાવાથી ચમત્કારી ગુણ માલમ પડશે. (૧૦) મધમાં કાપેલાં અંજીર ભીંજવી ખાવાથી લોહી સાફ થશે. ઝાડો ઉતરશે, અને સુકાં તાવદાન શરીરો ભરાવો પકડશે. (૧૧) મધ સાથે ગલો અને અરડુસી રસ ગટાવવાથી છૂટેલાં દસ્તાનનો 'નલ' બંધ થશે. (૧૨) મધ ખાંડ હલદ પાણી સાથે આમલા ભુકી આપો. (૧૩) આમલીનો મગજ, ખાંડ સાથે દુધમાં પીવા આપો. (૧૪) અકકલકરાનો કવાથ પીવાથી દસ્તાન ચાલુ થશે.

અશોકની છાલ ઉકાળી દુધ સાથે પીવાથી તીન રક્તપદરનો નાશ થશે. (૧૬) ઇશ્વર મૂળની જડ ઉકાળી પીવાથી દરતાનનો ખુલાસો થશે (૧૭) અરીઠાનો બાફ લેવાથી બેચેની ઉદાથી હવસ શાંત પામશે. (૧૮) જુની આમલીના ઝાડનો રસ પીવાથી મહીલાની સુકી છાતી દુધથી દનદાર થશે. (૧૯) લીબુનો રસ એક ચમચાપૂર પીવડાવવાથી સ્ત્રી હવસનો ગભરાટ દુર થશે. (૨૦) ખાંડ સાથે મોટા એલચાની ફાકી આપવાથી સફેદ પ્રદર શાંત થશે. (૨૩) ખાંડ, પીલી માટી અને કમળકેસર ઠંડા પાણી સાથે ફાકવાથી લોહીવાલા પ્રદરમા રૂકાવટ થશે (૨૪) કેળાં માખણ ખાંડ ચાટવાથી ચોકકસ ફાયદો થશે. (૨૫) ડાબરા ભાજીનો રસ ચોખાના પાણીમા પીવાડી દો. (૨૬) લોધર ભુકી બે આનીભાર ખાંડ સાથે ફાકવાથી પાચ દીનમાંજ રકતપ્રદર મટે ગેરંટીક (૨૭) બાવલ છાલનો ઉકાળો પીવાથી અને એજ ઉકાળા વડે ડુશ-પીચકારી લેવાથી પ્રદર તથા લોહીવા ઝડપથી બધ થાય. (૨૮) ફટકડીની પીચકારી લેવાથી પીસાબના ઢીલા ભાગો મજબુત થશે. (૨૯) ચોખાના પાણીમાં ખાંડ તથા જેઠીમધ પીવાથી દરેક જાતનો પ્રદર મટે. (૩૦) ભાગરાના પાન સથે સાટોડીની જડ ખવાડો. (૩૧) ખાંડ સાથે બોરસલીની છાલ ખવાડો. (૩૨) ખાંડ સાથે ખરેટી જડનો ભુકો આપો. (૩૩) ઘી સાથે લાખની ભુકી ચાટવાથી રક્ત પ્રદર અચૂક મટશે. (૩૪) મધ સાથે ઉંબરાના ફળ ખવાડો. (૩૫) દોધી, સફેદ કોળું, તલ, માખણ, ખાંડ, બાવલ પાન, ફટકડી, કેરીની ગોટલી, કમલકાંકડી, સીંગોડાં, કેળાં, ચના, તથા બીડનો સુપ પ્રદરનાશક છે.

સંગ્રહણી

(૧) લીબું રસમાં ત્રિફળાં સંચળ સોનામુખી મેળવી ચાટો. (૨) મેથીના ધણા અને આમલાના પાન ઉકાળી પીવો. (૩) સુંઠ સાથે કોડીની

ભસ્મ આપો. (૪) ગોળ પીપરની ગોળી ગળાવો (૫) છાસમાં સાકર પીવાથી પિતની સંગ્રહણી મટે. (૬) ત્રિકટુ સિંધવ, છાસમાં મેળવી પીવાથી કફની સંગ્રહણી દૂર થાય. (૭) દાડમની છાલના ઉકાળામાં સુંઠ-ચંદન પીવાથી લોહીનો ઝાડો બંધ થશે. (૮) મસુરના ઉકાળામાં ખીલીનો મગજ પીવાડો. (૯) છાસ અથવા ચોખાના પાણીમાં સફેદ મુસલી આપો. (૧૦) ઘી સાથે સુંઠ ઉકાળી પીવાથી તાવ ખાંસી બરળ પાંડુરોગ તથા સંગ્રહણી મટે. (૧૧) સુકી આંબાની ગોટલી પીસી પાવલીભાર ઠંડા પાણીમાં આપો. (૧૨) રાળ સાથે ખાંડ ફાકો. (૧૩) દહી સાથે ખજુર ખાવાથી જલદી ફાયદો થશે. (૧૪) દહી સાથે આમલા ભુકી આપો (૧૫) પાણીમાં મર ડાસીંગ એક તોલો પીવાડો. (૧૬) રાતે ભીંજવેલો કટીરો ગુંદર અરધો તોલો સવારે એક તોલો ખાંડ સાથે પીવાથી સંગ્રહણીનો અવશ્ય નાશ થશે. (૧૭) જાંબુ ખાવાથી, ઠલીયાનો ભુકો ફાકવાથી અને જાંબુસની અંતરછાલ ઉકાળી પીવાથી સંગ્રહણી મટે.

હરસ :

(૧) ભીંજવેલા મેથીના દાણા સવારે પીવો. (૨) કાળા તલ માખણ ખાંડ ખાવાથી બેઉ જાતના હરસ મટે. (૩) માખણ ખાંડમાં નાગકેસર ૭ દીન સવારે ચાટવાથી દરેક પ્રકારના હરસ મટે. (૪) મુળાનો રસ માખણ સાથે કે આદુનો ઉકાળો એકરો સવારે પીવાથી હરસનો નાશ થાય. (૫) કેપસુલમાં વવડતાં સુરણનો ભુકો ભરી ગળવાથી હરસ ખાત્રી પૂર્વક મટે-પેટંટ બનાવી વેચવા લાયક દવા છે. (૬) સ્વાદિષ્ટ વિરેચન ગોળ-હરડે ખાઈ લેવાથી મટે. (૭) એલચી ૦। તોલો, કાથો ૦॥ તોલો, દક્ષીણી સોપારી એક તોલો અને અજમાની રાખ ૦। તોલો ગાયના ઘીમાં મેળવી લગાડી ઉપર પીપળાના પાન બાંધો—સાત દીનમાં આરામ (૮) છાસ સાથે ગોદખમૂંડીની છાલ પીવો. (૯) પાણી સાથે કાલાં મરી ફાકવાથી આમણ ઉતરશે નહીં. (૧૦) માખણમાં રસવંતી ચાટવાથી લોહીના હરસ

મટે. (૧૧) દહીં મલાઇ કે ખાંડ માખણ સાથે શંખજીરૂં એક તોલો ખાવાથી પ્રદર લોહીના તથા હરસનું લોહી ચોક્કસ બંધ થશે. (૧૨) લોહીના હરસમાં કાચાં દુધ સાથે ચીનીકબાલાની ભુકી પાવલીભાર આપો. (૧૩) ખાંડ સાથે કમળના પાન ખાવાથી આમણ ઉતરશે નહિ. (૧૪) બે ગ્લાસ તાજા ઠંડા દુધમાં લીંબુની ચીર નીચોવી ત્રણ દીન પીવાથી લોહી બંધ થશે. (૧૫) એકલુ દહીં-ખાંડ લોહી રોકશે. (૧૬) ખાંડ સાથે જાંબુલ પાન ચાવો. (૧૭) હરડેના કવાથનો એનીમા આપો, હરતાલ કાથો માખણ લગાડો. (૧૮) ખારાં પાણી વડે ધોવાથી ઘણા જણના હરસ ખરી પડ્યા છે. (૧૯) બાફેલા જીરાંની પોલ્ટીસથી ઝડપી લાભ થશે. (૨૦) પાણી સાથે કાલા તલ સવારે ૩૦ દીન લેવા—આ પ્રયોગથી ડાયાબીટીસ દંતરોગ નબળાઇ સફેદ બાળ તથા હરસ ચાલ્યા જશે. (૨૧) ઝેરકોચલાની ધુમાડી આપો. (૨૨) મધમાં કસોટીની રાખ લગાડો. (૨૩) ખાંડ-ધાનાને દુધ પીવાથી ખુની બાવાસીર મટશે. (૨૪) અરણી પાન પીસી બાંધવાથી પિડા દૂર થશે (૨૫) અલસીના તેલમાં કલાઇ સફેદો ૪ દીન લગાડો. (૨૬) નાસપતી સાથે નાગકેસર ખવડાવો. (૨૭) પાણી સાથે અધેડાના બી ફાકવાથી લોહી બંધ થશે (૨૮) ખાંડ સાથે સફેદ કાદાનો રસ પીવો. (૨૯) ચોખા ઘીમાં ખટુમડા ભાજીનો રસ (ચાંગેરી) લગાડવાથી હરસ તથા આમણ પિડા દૂર થાય. (૩૦) ઇન્દ્રામણી ભુકી પાણીમાં લગાડો.

ન્યુમોનીયાનું નિવારણ શું?

સન્નીપાત કાળસ્વરૂપ છે. એમાં અનાજ ખવડાવવું એ તો ઝેર દેવા બરોબર છે. મોતની સમીપ લઇ જનારા રોગોને સન્નીપાત કહે છે. એના ૧૩ પ્રકાર છે. ટાઇફોઇડ તથા ન્યુમોનીયાની ગણત્રી એ ભયંકર વિભાગમાં થઇ છે. સરદીમાંથી આ રોગનું મંડાણ થઇ લખલખાં તથા ૧૦૫ સુધીનો

તીક્ષણ તાવ દેખાય છે. પહેલાં સુકી ખાંસી થાય. પછીથી સફેદ સાબુના ફીણપજેવો કફ પડે. ત્યાર પછી સુકાયેલો અથવા લોહીની છાંટીથી રંગાયલો બળખો દેખાય છે. શ્વાસ ટુંકો અને ઝપથી ચાલે.

આ દરદીને પહેલાં તો ઉપવાસ કરાવો. ઉપવાસથી રોગી બચી જશે. એ વખતે ત્રણે દોષો બગડેલા હોય છે તેમાંથી ફક્ત કફનોજ ઉપાય કરો. એવી ચરક ભગવાનની સલાહછે. પિત ઓછું કરવાના કે ઠંડા ઉપાયો લેવાથી વાયુ અને કફ બળવાન બની, રોગીના પ્રાણ નક્કી હરી લેશે. માટે યશની ઇચ્છા રાખનારે ગરમ દવાથી કફનીજ ચિકિત્સા કરવી. ઘણા જવાન કામગરા છત્તે કુમળી વયે પોતાના કુટુંબીને રડતા મુકીને સ્વર્ગ જાત્રાએ ઉપડી ગયેલા જોયા છે. રોગીને જીવાડવો હોય તો ખોરાક બંધ કરો. ભુખો રાખવાથી મળ (દોષ) પાકે છે. પાંચ સાત દીવસ એકલું ગરમ પાણીજ આપો. તે પછી મદનાદિ વમન કે ધીડાવજ ભુકી પાવલીભાર ગરમ પાણી સાથે સવારે આપી ઉલટી કરાવો. અકકલકરો સુંઘવા આપો. કાયફલની ભુકી કે પરમેગનેટનો ભુકો સુંઘાડી મસ્તકમાં જામેલો કફ નીચે લાવજો. અરીઠાનું પાણી કે લીંબુનું ટીપું આંજવાથી જાગૃતી આવશે. ખોરાક, ઠંડક ઠંડી હવા, ઠંડા પાણી દુધ કે કફ વધારનારા પદાર્થો ન્યુમોનીયામાં પ્રાણઘાતક છે. ઉપવાસ અને ઉલટી કરાવ્યા પછીજ ઉપાય યોજવા. (૧) ચિત્રકની જડ (છાલ) ૩ રતી સાથે પીપર ભુકી એક રતી મધમાં મેલવી દર કલાકે ચટાડવાથી મરણતોલ રોગીઓ બચી ગયા છે. પરિક્ષીત પ્રયોગ છે. (૨) તુલસી આદુ મરી અને મધ ચટાડો. (૩) રાઇ સાથે કાલી કોરી જલદ બનાવી પીવાડો. અને ગરમ કરેલા મેથાલેટેડ સ્પીરીટ માં સુંઠ અથવા કાયફલ મેલવી આખા શરીરે ગરમ ઘસો. (૪) આદુના રસમાં કસ્તુરી ભૈરવ ગોળી ચટાડો. (૫) શ્રીગાદી સુર્ણ મધમાં ચટાડો. અને ટરપેનટીન ઘસી ગરમાવો લાવો. (૬) આદુના રસમાં લક્ષ્મીનારાયણ ગોળી ચટાડો. (૭) આનંદ ભૈરવ, ત્રીપુર ભૈરવ, કે ત્રીભુવન કીર્તીની

ગોળીઓ કારગત નીવડી છે. (૮) મધ સાથે સીતાફળ પાનનો રસ ચટાડો. જંતુઘન પેટ સાફ લાવનાર, શાંતીદાતા અકસીર છે. (૯) ભોંયરીંગણીનો અરક અથવા કંટકારિચ્ય વલેહ આપો. (૧૦) અલસી અજમાની કોફી પીવાડો. ધોડાવજ અથવા આકડાનું મૂળ ગરમ પાણી સાથે અપાય છે. (૧૧) ભારંગીના ક્વાથ ૩૨ વાણાનો અથવા અરકાદી ક્વાથ આપો. (૧૨) કીતલીમાં ઉકળતા પાણીનો બાફ ફેળાવી રૂમ ગરમ રાખો. (૧૩) રાઇના તેલમાં કાયફલ ભુકી છાતીએ લગાડો અથવા અલસીનો ગરમ સેક કરો. એન્ટીફ્લોજીસ્ટીન જેટલું કામ આપશે. સીબાઓલ અરધી ટેબલેટ અપાય છે. (૧૪) બ્રાયોનીયા ૬ અને ફોસ ૬ હોમ્યોપાથ વાપરે છે. (૧૫) બાયોકેમીક દવા ફેરમફોસ અને કાલીમુર ગરમ પાણીમાં આપો.

નાસુર ફોડા :

(૧) કોપરેલમાં ઉકાળી ઘુંટી નાગકેસરના ફુલ લગાડો. (૨) મીણ, તેલ, અખરોડનો મગજ પીસી લગાડો. (૩) ધાવડીના ફુલની ભુકી ભભરાવો (૪) બાફેલા ધાનાની પોટીસ બાંધો. (૫) લીમડાની છાલ બાળી તેની ભસ્મ લગાડો. (૬) અધેડા પાનનો રસ લગાડો (૭) અલસીની પોટીસથી પાકશે. કોલસાથી પાકશે. (૮) બાફેલા સુકા અંજીરની પોટીસ બાંધવાથી સોજો ઉતરશે (૯) ગરણીના બી પીસીને નાંખો (૧૦) આમલીનો મગજ પીસી પાણીમાં લગાડવાથી ભયંકર નાસુર મટશે. (૧૧) દારૂહળદરની ભુકી થુવર તથા આંકડાના દુધમાં લગાડવાથી ભગંદર મટશે-તથા હાડકાનો ટી-બી દૂર થશે. (૧૨) પાઠાંની જડ અથવા આકડાના પાનનો ભુકો લગાડો. (૧૩) પપાઉનું દુધ લગાડવાથી ગાંઠ વીખેરાશે. (૧૪) સરસયાં તેલમાં કપીલો લગાડો. (૧૫) ગાજરની ગરમ પોટીસ બાંધો. (૧૬) બોરડી તથા લીમડાના પાન બાફી બાંધો. (૧૭) ચંદન તેલમાં કપુર અને લીંબુ લગાડો. (૧૮) એલીવો-કાથો મેળવી લગાડો. (૧૯) મધ, એરંડયું વેસ્લીન લીંબોલી

તેલ નગોડનું તેલ કે મર્યાદવેલનો મલમ લગાડો. (૨૦) લાલચંદન લગાડો. (૨૧) ઇન્દ્રામણાની જડ પીસી લગાડો. (૨૨) આસંધના ગરમ પાન પર એરંડયું લગાડી બાંધો. (૨૩) હલદ-લવંગની ભુકી નાંખો. (૨૪) ખાંડ તથા દારૂડીનાં ભુકામાં આયોડોફોર્મનો ગુણ છે. (૨૫) મોરથુથુ ભસ્મ નાખવાથી લોહી બંધ થાય. (૨૬)દુધમાં સેકેલા મસુરની રાખ લગાડવાથી 'અસાધ્ય' નાસુર રૂઝાઇ જશે. (૨૭) મગ ચાવીને લગાડો. (૨૮) મેંદીના પાન પીસી લગાડો. (૨૯) ચુનાના પાણીમાં કોપરેલ તેલ મેળવી લગાડો...તુરત લગાડવાથી બેસી જશે.(૩૦) માલ કાંકણી તેલ અકસીર છે. (૩૧) બોરીકના પાણી વડે ધોઇ ફક્ત બોરીક પાઉડર કે ગુલાબમાં ગુલે અરમાની લગાડવાથી નાસુર ભગંદર, સાફ થયાં છે. (૩૨) સો વખત ધોયલાં માખણમાં ફક્ત હલદ લગાડો. (૩૩) ચોલાઇ ભાજી બાફી બાંધવાથી ગુમડાં વહેલાં પાકશે. (૩૪) રાલ કાથો ટંકન હલદ કપીલો ચુનો બોદાર માણસની ખોપરીના રાખ સાથે સો વખત ધોયલાં ઘીમાં લગાડો-શરતીયા ઉપાય છે. (૩૫) ધોયલા ઘીમાં તરબુચનો મગજ લગાડો. (૩૬) અલીમ ફાર્મસી ૩૯૪ પાવધુની ડેસીંગ તેલ બનાવે છે તે રામબાણ છે.

પરસેવાનો ઇલાજ :

(૧) બાવલ પાનની ભુકી શરીરે મસળો. (૨) બાવલ પાનના રસમાં હરડેનો ભુકો લગાડો. (૩) સુંઠ સાથે સમુદ્રફળની ભુકી લગાડો. (૪) ખસખસ પોષ સાથે વેંગણા ઉકાળી તે પાણી લગાડો. (૫) ધતુરાના બીનો પાઉડર અરધી રતી જેટલો પાણી સાથે ૭ દીન ખાજો. (૬) નાગરમોથની ભુકી શરીરે લગાડો. (૭) ઠંડા ખારાં પાણી વડે અથવા પાણીમાં સરકો લીબું કે એપસમસોલ્ટ નાંખી સ્નાન કરો. (૮) સીલીસ્યા અને નેટ્રમ મુર હેરફેર લેવાથી પરસેવાનો રોગ ઓછો થશે. (૯) કાલીફોસથી મટશે.

ચામડીની કાળાશ કેમ દુર કરવી ?

(૧) લીબુંના રસમાં ચાંપાના ફુલ પીસી લગાડો. (૨) તાજી હળદ

સાથે તલ પીસી લગાડો. (૩) લીંબુના રસમાં મસુરનો આટો લગાડો. (૪) સરકો મધ ટેબલ-સોલ્ટ મેળવી લગાડો. (૫) સરકામાં કલોંજી પીસી રાતે લગાડી સવારે ધોઇ નાંખો. (૬) જેઠીમધનો ભુકો દુધ સાથે, પીવો અને લગાડો. (૭) આમલાની ભુકી ઠંડા પાણીમાં લગાડી, આમલાનો તાજો રસ ભોજન બાદ એકેક કપ પીવા માંડો. (૮) સેકેલો ગાજર ખાવો. કોબીનો રસ પીવો...તાબોતાનો રસ, લીંબુનો રસ, એપસમસોલ્ટનું પાણી બરફના પાણીનો 'સ્પરે,' કાકડીની ચીર, મધ-પાણી ધાશ, મલાઇ, ગલીસરીન સાથે ગુલાબજલ, ઇંડાની કાચી સફેદી, કોઇમી એક લગાડવાથી સૌન્દર્ય-સુંદરતામાં વધારો થાય ચંદન-ચારોલી લગાડવાથી ચહેરાનું નુર વધે. (૯) નાળીયેર પાણી પીવો અને લગાડો.

દાદર-દરાજ-ખુજલી :

(૧) ટરપેનટીન તેલ લગાડો. (૨) બીજાને છાંટવાથી અને શરીર ઉપર કોપરેલ સાથે ટરપેનટીન લગાડવાથી ડાંસ-મચ્છરો ભાગી જશે. (૩) કેલામાં શુદ્ધ ગંધક ખાવાથી ખુજલી મટશે. (૪) ગોળ-હરડેનું ચાટણ લઈ ઉપર ગરમ પાણી પીવાથી ખુજલી દાહ દરસ સરદીમાં ઝપી ફાયદો થશે. (૫) દહીં સાથે બોરડીના પાન પીસી લગાડો. (૬) કપીલા સાથે અલસી તેલની માલીસથી ગુમડાં ફુનસી ખરજવાં દૂર થશે. (૭) અલસી તેલમાં કલાઇ સફેદો મેળવી લગાડવાથી ઝપી ગુણ કરે. (૮) અલસી તેલમાં ટરપેનટીન લગાડવાથી દાદર-સંધીવા નાસ પામે (૯) પીપલાની છાલ ઉકાળી પીવાથી ખુજલી મટે. (૧૦) લીંબુના રસમાં આમલીનો મગજ પીસી લગાડવાથી દાદર મટે. (૧૧) પારસ પીપલાના ફળ પીસી લગાડો દાદર મટશે. (૧૨) કાંદાની ચીર ઉપર હળદ છાંટી ઘસો. (૧૩) અરીઠાંનો પીણુ ગરમ લગાડવાથી ચામડીના સર્વે રોગો નાશ પામે. (૧૪) પપાઉનું દુધ લગાડો. (૧૫) બાવલના ગુંદરનું પાણી બનાવી તેમાં ઝીંકઓક્સાઇડ મેળવી લગાડો. (૧૬) તુલસીનો રસ લગાડો. (૧૭) લીંબુની ચીર ઉપર ટંકનખાર છાંટી તે ઘસો. (૧૮) ચંબેલી

તેલમાં કપૂર લગાડવાથી ખુજલી મટે. (૧૯) કોપરેલમાં ગંધક અને તુવરની રાખ લગાડો.

શીતલા:

(૧) શરીરે લીંબોલી તેલ ઘસો—કોપરેલ તથા કારબોલીક એસીડથી વધુ અકસીર છે. (૨) માખણ સાથે હળદ-કાથો લગાડવાથી ડાઘા ઉંડાણમાં જતા નથી અને ગયા હોય તો પુરાઇ જાય. (૩) ઠંડા પાણીમાં હલદ તથા કેરીની ગોટલી લગાડવાથી જરૂર શાંતી થશે. (૪) પાકેલાં કેળામાં સુખડનો ભુકો અને ખાંડ નાંખી ખવાડો. (૫) માખણ ખાંડમાં મોતીની છીપ, પીષ્ટી ચટાડો તો ચોકકસ ફાયદો થશે. (૬) નાનાં બચ્ચાંને હોય તો તેની તેની મ'તાને સાત દિન સુધી ફક્ત કુમળું કોપરું ખવાડો અને નાળીયેરનું જ પાણી પીવાડો. (૭) ધોયલાં ઘીમાં ગુલર, લીસોડા પીપલ અને સરસડાની પીસી લગાડો તો જલન શાંત થશે. (૮) અરડુસીના રસમાં મહુડાની છાલ તથા મધ મેળવી ચટાડો. (૯) પાણી સાથે સરસપાની છાલ પીસી લગાડવાથી સોજો તથા ગાંઠ-પાકાંનો ત્રાસ મટશે. (૧૦) ચોખાના પાણીમાં ઇન્દર જવ કે મી ઢોલ લગાડવાથી ગુમડાં પાકાં દુર થશે. (૧૧) કેલના બી ખાવાથી શીતલા મટે.

ઉંઘનો અભાવ, અનિંદ્રા રોગ:

(૧) ખુરાસાની અજમો ખાજો. (૨) ઘીમાં ચીનીકબાલાનો ભુકો ચાટો. (૩) માથે પીલુડીની જડ બાંધવાથી અથવા પીલુડીની જડનો ઉકાળો ગોળ સાથે પીવો. (૪) ગોળ સાથે પીપરીમૂળનો ભુકો ચાટો-આ પ્રયોગમાં એસપીરીનનો વેદના-શામક ગુણ પણ છે. (૫) મધ સાથે કપાસનો મગજ આંજો. (૬) સુતી વખતે ગોળ, મધ કે કાલો ખજુર ચુસો. (૭) ગરમ ખીચડી સાથે કાંદો ખાવો. (૮) કાંદાનો સુપ પીવો. (૯) રાઇના પાણી વડે સ્નાન કરવાથી અથવા રાઇના પાણીમાં પગ સેકવાથી ઉંઘ આવશે.

(૧૦) આસંધની બીની ભુકી ગરમ દુધમા આપો. (૧૧) વરધારો વારાહી કંદ ખસખસના પોષ કોઇ બી એક ચીજનો ઉકાળો આપો. (૧૨) ગરમ પાણીમાં અરધી ચમચી સોદા બાયકાર્બ:પીવાથી તુરત ઉંઘ આવશે. (૧૩) ગળાપર રાઇનું પલાસતર મારો. (૧૪) ગરમ પાણીમા લીંબુ પીવો. (૧૫) ગરમ દુધમાં કમળકાકડીનો ભુકો પીવાથી ઓવલટીન જેવી અસર થશે. (૧૬) ઠંડા પાણીમા ફક્ત હરડે ડોહવી પીવાથી ઉંઘ આવશે. (૧૭) કાલી ફોસ ૬ આપો. (૧૮) સાલીનનો સુપ પીવાડો. (૧૯) ગોળની ગરમ ચાહે પોવાડો. (૨૦) ગરમ દુધમાં ઘી પીવાડો. (૨૧) સેકેલાં લવંગ ચુસવાથી ઉંઘ આવશે-અંદર કોકેન છે. (૨૨) એક ચમચી મધ મોઢામાં રાખી સુવાથી ઉંઘ આવશે. (૨૩) એરંડયુ આંજવાથી ઉઘ આવશે.

વાળો–નાર–સ્નાયુક રોગ–ગીની વર્ડ્સ :

(૧) એલીયો લગાડો. (૨) નીમક–ચુનો લગાડો. (૩) ગળોના રસમાં ફુલાવેલો ટંકનખાર પાવલીભાર આપો. (૪) ઘીમાં તરેલી હીંગ સાથે સોહાગા આપો. (૫) દહી સાથે કલોંજીનો ભુકો લગાડો (૬)ચોલાઇ ભાજીના મુળ પીસી બાંધો. (૭) ગરમ પાણીમાં એરંડયુ મેળવી ઉંચેથી ધાર રેડો. (૮) નેપાલો પાણીમાં ઘસી લગાડો. (૯) સાટોડીના રસમાં સુંઠ લગાડો. (૧૦) સાબુના ગરમ ફીણમાં લાખની ભુકી લગાડો. (૧૧) બાવચીના બીજ પીસી પાણીમાં લગાડો. (૧૨) ફટકડી–ગોળ અને ટંકનખાર સવારે ૭ દીન ખવાડો. (૧૩) સરકામાં સમુદ્રફીણ પીસી લગાડો. (૧૪) સીતાફળ પાન બાફી બાંધો (૧૫) હીંગ ૭॥ રતી ખાવાથી ફરી નારૂરોગ થશે નહીં. (૧૬) મોહનો આનો ૬ તોલામાં હીંગનો ભુકો મેળવી ગરમ બાંધો. (૧૭) ઇન્દ્રાયણની જડ પીસી બાંધો. (૧૮) રોજ સવારે બકાન લીમડીના ૭ બીજ ખાવાથી પીગલી જશે, (૧૯) નગોડના પાન ઉકાળી (એરંડયું નાખી) સવારે પીવાથી જલદી દુર થશે. (૨૦) ગરમ છાણમાં હીંગ મેળવી સેક કરો. (૨૧) દહીં સાથે જુનારનો આટો બાંધો. (૨૩) ગોળ સાથે કબુતરની

ચરક આપો. (૨૪) દહીં સાથે કોડીના લોઆનનો ભુકો સવારે ખવડાવી ૨૪ કલાક નકોરડો ઉપવાસ કરાવો–ખાવા પીવાનું તદ્દન જ બંધ રાખવાથી જીંદગીમાં થશે નહીં.

શીતપિત–શીળશ–અરટીકરીયા;

(૧) સખત જોલાબ આપો, ઉલટી કરાવો, રેવંચીની દવા આપો. સરસમાં તેલની ગરમ માલીસ આપો. ગરમ પાણીનું સ્નાન કરાવો. (૨) આદુ ગોળ અથવા સુંઠ–અજમો–ગોળ ખવાડો. (૩) ઘઉંના આટામાં અજમો મેળવી શરીરે ઘસી ઓઢી સુવો. (૪) કાલીજીરી–ગોળ ખવડાવો. (૫) મધમાં ત્રિફળા ભુકી ચટાડો. (૬) મરી માખણ ચાટો અને લગાડો.

બાળકોની માવજત:

દુધ પચાવા ચુનાનું પાણી પીવાડો. (૨) એજ પ્રયોગથી રીકેટ મટી હાડકાં મજબુત થશે—ચુનો એટલે કેલશીયમ. (૩) એજ પ્રયોગથી અતિસાર મટશે. (૪) દુધ સાથે જાયફલ ભુકી લેવાથી દુધનું પાચન થશે. મોટી માત્રામાં જાયફલ કેફ ઉંઘ કેફ બેશુદ્ધિ લાવશે—ઓછીજ વાપરો. (૫) ઘી ખાંડ સાથે જાયફલ ચાટવાથી વર્ષોનો જુનો અતિસાર તથા આમના દરદો દુર થશે. (૬) મધ સાથે બોરીક પાઉડર લગાડવાથી કે બાવલના ગુંદરમાથી એલચી ખાંડનું ચાટણ બનાવી ચટાડવાથી મોઢાના છાલા રૂઝાશે. (૭) ટંકન મરી એલીયો ઘુંટી ચટાડવાથી ખાંસી દપત પડે. (૮) મધ આદુ ને તુલસીનો રસ ચટાડવાથી શરદી ખાંસી તાવ શ્વાસ ન્યુમોનીયા ઉપલ્યુ કલેજા રોગો દુર થશે. (૯) દાડમનો રસ પીવાડો તો લોહી બંધ થશે. (૧૦) દાડમ છાલની ભુકી મધમાં ચટાડવાથી કરમ–અતિસાર ચોકકસ મટે. (૧૧) મધ સાથે પીપર ચટાડવાથી વરદી તાવ ખાંસી સંધીવા કબજીઆત અરૂચી અપચો શ્વાસ ધ્રુજરી મટશે. (૧૨) ફુદનાનો ઉકાળો તુલસી આદુ સાથે આપવાથી ચૂંક, હડખી ખાંસી, ગેસ, વાયુગોળો મટશે.

(૧૩) એરંડીયા તેલ સાથે મેાચરસનેા મગજ ઘુંટી સફેદ માર્ગે સળી આપો–કબજીયાત તુટશે સેાપારી જેવા ગાંઠા પડશે. (૧૪) મધ સાથે સુગંધી વાળેા ચટાડવાથી લેાહીનેા ઝાડેા શ્વાસ ખાંસી બંધ પડશે. (૧૫) ફક્ત બ્રાહ્મીનેા તાજો રસ એક ચમચી જેટલેા પીવાડવાથી સરદી ખાંસી કબજીયાત તુટી ઉલટી કરાવશે. (૧૬) વરીયાળીનેા ઉકાળેા ખાંડ સાથે પીવાથી ચૂંક, અતિસાર, રેાકાયલી પીસાબ, ગેસ, મરનક પિડા દુર થશે. (૧૭) સેકેલા અજમાની ભુકી પાવલીભાર ખવાડાવાથી માટી ખાવાની ટેવ તુટશે. (૧૮) છેાલેલી લસનની માળા પહેરાવવાથી હેડખી ખાંસી શાંત થશે. (૧૯) પાણી સાથે પીસેલી લસન પીવાથી ખાંસી શ્લેખમ કરમ્ શ્વાસ પેટની પિડા અજીરણ અતિસાર ખહી સંગ્રહણી ચેાકકસ મટે. (૨૦) સેન્ડેાઝ ગારલીક કેપસુલ જેવું કામ લસનની કળી આપશે–લસનમાં પેનીસીલીન છે. (૨૨) સીતાફ્લ પાન પીસી પાણીમાં ભીંજવીને ઉંચા પગેા રાખી બાંધવાથી આમણુ ઉતરતી અટકશે. (૨૨) ખટુમડા ભાજીના રસ વડે કે કાસિસાદિ તેલ વડે કે–એકલી હીરાકસીના પાણી વડે ધેાવાથી આમણુનેા રેાગ મટશે. (૨૩) ગુલાબ જલમાં ગુલે–અરમાની કે પાણીમાં એપસમ સેાલ્ટ કે હીરાકસીનેા ભુકેા ઠંડા પાણીમાં લગાડવાથી ગુમડાં ગાઠેા પાકાં ચેાકકસ મટશે. (૨૪) વાવડીંગ–અતિવિષ ભુકી કરમનેા નાશ કરશે. (૨૬) માતાની છાતીએ આસેાપાલેાના ફુલ પીસી લગાડી બાળકને ધવાડવાથી કફ તથા પિત એાકી નાંખશે. (૨૭) અક્કલકરેા ચુસવા આપવાથી તેાતડી જબાન અને મુંગી વાચા સુધરશે. (૨૮) જાયફલ ચુસાડવાથી મેાઢાનેા લકવેા મટશે. (૨૯) બચ્ચાંને ગળે અમરવેલના બીજ બાંધવાથી પુષ્કળ રેાગેા મટે. (૩૦) તુવરની દાલ અથવા એના પાન પીસી પાણી સાથે લગાડવાથી અંડવૃધ્ધી, હાઇડ્રોસીલ મટે. (૩૧) પેટપર ગરમાળાનેા માવેા લગાડવાથી આફરેા શળ મટી પેટ સાફ ઉતરે. (૩૨) ડુંટી ઉપર કીડામારીનેા રસ લગાડવાથી વગર જોલાબે ઝાડેા ઉતરશે, (૩૩)

બાયોકેમીક ક્ષાર ફેરમ ફોસ દરેક રોગોમાં લાગુ પડે છે. (૩૪) હળદ સાથે લીમડા પાનનો રસ ચાટવાથી લીલાં પેટ તુરત બંધ થશે (૩૫) જાંબુલનો રસ કે જાંબુલની છાલનો ઉકાળો પીવાડવાથી અતિસાર બંધ પડે. (૩૬) સાબુના ફીણમા એળીયો પીસી પેટ પર લગાડે. તો ઝાડો સારે ઉતરશે. (૩૭) મધ સાથે ગેરૂ ચાટવાથી અડગરી ચૂપ થશે. (૩૮) ખજુર ચુસવાથી દાંતની કડવાશ જશે (૩૯) નગોડના બી અને જડ ગળે બાંધવાથી અથવા તાંબાનો તાર બાંધવાથી દાંત વહેલા નીકલે—સ્ટીડમેન નેકલેસ ખરીદવી નહી પડે. (૪૦) કાંદાની માળા છાતી સુધી પહેરવાથી લુ સામે રક્ષણ મલે—તડકો લાગે નહીં. (૪૧) કાંદાનો રસ પીવાથી કરમ કોલેરા શક્ત થાક દૂર થાય. (૪૨) નીમક સાથે ઇન્દ્રાયણ જડની ભુકી બે રતી મેળવી ગરમ પાણીમાં પીવાડો તો ન્યુમોનીયા તથા બોલતી પાસલી શાંત થશે. છાતીપર કપૂરનું તેલ ગરમ લગાડો, (૪૩) કારેલાનો રસ પીવાથી ઝાડો સાફ ઉતરે. (૪૪) તરત અવતરેલાં બાળકના મોઢામાં કારેનાંના પાનનો રસ બે ટીપા રેડવાથી છાતીમાં ભરાયલો કફ નીકળશે અને ફરી જમા થશે નહીં. અસલની દોશીઓ તાલવામા હળદ–નીમક ઘસી ટોનસીલ અટકાવતી અને આંખમાં નીલગીરી તેલ એક ટીપું ચટાડી સસણી સામે અટકાવ લેતી (૪૫) પ્રસુતી વખતે બચ્ચાં અને માતાના શરીર પર ઓર ફેરવવાથી ત્યાં બાલ ઉગતા નથી, એવો પુરાણી પેઢીમાં ઉલ્લેખ છે. (૪૬) છૂટકારા બાદ માતા જો પોતાનું દુધ પી લે તો ભવિષ્યમાં ગર્ભ રહેતો નથી એવો દાવો યુનાની હકિમનો છે. (૪૭) બાલકડુ, બાલગોળી, અતિવિષાદિગુટી, પીપલાદિ ચુર્ણ માણેકરસાદિગુટી અથવા અરવિંદઆસવ, કોઇમી એક ચીજથી બાળકોના સર્વે રોગો દૂર થાય (૪૮) ગોમુતરમાં ફક્ત વછનાગ ઘસી લગાડવાથી કંઠમાળા મટે અથવા ચોખા સાથે કપાસના મૂળની ભુકી

પકાવી ખવાડો. (૪૯) સફેદ કોળાનાં રસમાં જેઠીમધ ચટાડવાથી વાઈ હીસ્ટીરીયા લોહી દબાણ ગાંડપણું ૭ દીનમાં જાય. (૫૦) ધમાસોનો ઉકાળો ચોખ્ખું ઘી નાંખી પીવાડો તો રીટસ બેહોસી મૂર્છા ચકકર દુર થશે. (૫૧) ગધેડીનું દુધ કે તુલસીનો રસ આપવાથી શીતળા દુર થાય. (૫૨) મોઢું પાકે તો શંખજીરૂ-કાથો પાણીમાં લગાડો. અંદર કપૂર કાથો ચીનીકમાલાની ભુકી માખણમાં લગાડો. અથવા બાવલનો ગુંદર ચુસવા આપો. (૫૩) પીપળાની છાલ, રકતચંદન અથવા રેવંચીનું લાકડું ઘસી લગાડવાથી ગુમડાં દુર થશે. (૫૪) કોપરેલમાં કપૂર ગંધક લગાડવાથી ખસ નાશ પામે. (૫૫) પીપલાની છાલ, પ્રપીતાના બીજ, પુત્રજીવાની જડ આસંધનું મૂળ કે ઉમરાની જડ, કોઈપણ એક ચીજ પાણીમાં ઘસી લગાડો-ગાંઠ સોજો કેનશર મટે. (૫૬) ફકત ઘોડાવજ ભુકી છાંટવાથી જુ-લીખ માથાના ગુમડાં, ખરજવાં દુર થશે. (૫૭) ગુલાબજલમાં રતાંદલી અને ગુલે અરમાની અથવા અલસીના તેલમાં કલાઈ સફેદો લગાડવાથી ખસ ખરજવાં ગુમડાં ગાંઠ વધરાવલ હરસ આમણુ અલાઈ ભગંદર દુર થાય. (૫૮) હરડે-મધ ચાટવાથી ઉલટી મટે, (૫૯) બાફેલાં ચોખાના પાણીમાં ધાના સાકર ગરમ પીવાડો તો શ્વાસરોગ નકકી મટે. (૬૦) અતિષ પીપર મોથ અને કાકડાસીંગનો પાવડર મધમાં ચટાડો તો બાળકના બદનમાં કોઈ રોગ નહીં રહે; સર્વ રોગની દવા છે. (૬૧ અઘેડાની જડના રસમાં મધ આંજવાથી આંખના ફુલા દુર થાય. (૬૨) વજ જાયફલ, કોપરેલમાં ઉકાળી લગાડવાથી કે અરીઠાના ગરમ ફીણમાં અફીણ અથવા ખસખસ પોષનો અરક લગાડવાથી સોજા વધરાવલ હાથીપગ દુર થાય. (૬૩) કારેલીના રસમાં હળદ પીવાથી કફનો નાશ થાય. હાથીપગ મંદાગ્નિનો કફનો રોગ છે. (૬૪) મધ સાથે સીતાફળનો રસ પીવાથી સસણી કરમ હડકી ખાંસી મટે. વાંઝી ઉમરની મહીલા પીવે તો સ્તાન આવે. (૬૫) મધ સાથે શરપંખા ગોરખમુંડીનો ઉકાળો પીવાથી પથરી બરળ

શીકાશ કલેજાનો રોગ જાય (૬૫) આદુ મધ ટંકનખાર સાથે 'લક્ષ્મીનારાયણ રસ આપવાથી આંચકી તાણ ઉપલ્યુ' મટે. (૬૭) એક વાલ જેટલી પીપલાની વડવાઇ ચાટવાથી આંચકી ઉપલ્યુ મટે. (૬૮) વાવડીંગ વજ અને અકકલકરો ગરમ પાણી સાથે પીવાથી ફીટસ હીસ્ટીરીયા ચોકકસ મટે. (૬૯) કેલા ખજુરનું પાણી કે સુકી દરાખનો રસ દુધ જેટલો પોષક ગુણ આપશે. (૭૦) ખાંડ-જીરાનું પાણી પીવાથી અને ઝરૂં-પાણી લગાડવાથી ક્ષીર ખરજવા ગુમડાં શીકાશ હૃદયરોગ ઓસ્ટીઓસીસ દુર થાય. (૭૧) કોપરૂં બદામ કમલકાકડી સતાવલી ચુર્ણ, કપાસના મૂળ કે કેસરની સુપ, કોઇપણ એક લેવાથી છાતીમાં દુધ ભરાઇ જશે. (૭૨) અરીઠાની પીસાબ વડે ધોવાથી ક્ષીર ખરજવાં ગુમડાં કોહવાટ જખમ સાફ થશે (૭૩) આકડાના પાન બાળી એરંડયું સિંધવ લગાડી પેટે બાંધવાથી નગારા જેવું પેટ ઓસરી જશે. (૭૪) સુવા, વરીયાલી, અજમો, કે વાવડીંગ, કોઇપણ એક પ્રકારનો ઉકાળો આઇપ વોટરનો વગ રાખશે. (૭૫) સુંઠ-સિંધવનો ઘસારો પાણીમાં લગાડવાથી ટોનસીલની તકલીફ દૂર થશે. (૭૬) આસંધ સાથે ઉપલસરીનો ઉકાળો, ઝહેર મહોરા ભુકી, કે ગોદંની ભસ્મ સાથે શુદ્ધ ગંધક માખણમાં ચાટવાથી રીકેટ મટે. (૭૭) બાખન વડે માલીશ કરી તડકે બેસાડવાથી મટે. (૭૮) હેલીબટ કેપસુલથી મટે. (૭૯) કાળી તુલસીનું મૂળ ગળે બાંધવાથી મટે. (૮૦) ચાવલ પપૈતા ખાંડ બંધ કરીને ગ્લાસ ઇંડા ખજુર કે મરી માખણ આપો. (૮૧) આદુના રસમાં સાબરસીંગ ભસ્મ ચટવાથી છાતીના તમામ રોગો મટે. (૮૨) લાક્ષાદિ તેલની માલીસથી અને આદુ અરડુસી મધ ચાટવાથી ખડી રોગ મટે-ગ્લાસ દોધી ગાજર બદામ વધુ આપો. (૮૩) ટરપેન્ટીન બરાસ-કરોડપર લગાડવાથી, સુંઘાડવાથી અને ખડ સાથે બે ટીપાં આપવાથી હડખી ખાંસી, ન્યુમોન્યા મટે-કાલી જલ્દ કોરી, અલસીની ગાદે, પાઉં અજમો. ગરમ ચાણી આપી સદાય. (૮૪) પીપર-માખણ મરોડાપર ઘસવાથી મમમાં વજ

ચોપડવાથી નવી દાંતરી જલદી નીકળશે. (૮૫) ગળાના રોગમાં બેસીડ ટેનીક એસીડ છે. મધમાં ટંકણખાર કે હરડેની ભુકી ગલીસરીનમાં લગાડવાથી અથવા કાથી જલદ ચાહમાં લીંબુ મેળવી પીવાથી ખખડાટ ખાંસી સ્વરભંગ રોગ મટશે. (૮૬) પાણીમાં બોરીક લગાડવાથી ખરતાં પાપણ અટકશે. (૮૭) માખણમાં અધેડાનું મૂળ ઘસી આંજવાથી રતાંધળો મટે અને ખરેલાં પાપણ પાછા ઉગશે. (૮૮) મધમાં રેવંચીનો શીરો ચાટવાથી અને ખારેકના બી. સાથે ઘી, આંજવાથી આંજણી દૂર થશે. (૮૯) લવંગનો ઘસારો કે નીમકનું પાણી લગાડવાથી પણ આંજણી મટશે. (૯૦) હાથાં પપાઉનું દુધ લગાડો નાકની ઉપસેલી હાડકી બેસી જશે. (૯૧) ગરમ પાણીમાં રાખ, સરગવાની છાલ તથા ઘોડાવજ લગાડવાથી વધરાવલ મટે. (૯૨) પાન સાથેનો ચુનો કે જાબુસ ખવાડવાથી પથરી મટશે (૯૩) ચોલાઇ ભાજીનો તાજો રસ પીવાથી ખુજલી મટે. (૯૪) પાણીમાં ચંદન લગાડવાથી ખીલ અળાઇ મટે. (૯૫) પાણીમાં શંખજીરૂં લગાડવાથી શુમડાં ચાંદા જખમ સાફ થશે. (૯૬) મધ સાથે મલો-સત્વ ચાટવાથી શીળસ મટે. (૯૭) નાળીયેર પાણી લગાડવાથી ફરોળીયાં મટશે. (૯૮) આંકડના પાન પીસી બાંધવાથી અને હીંગ સાથે સેકેલો ટંકણખાર પીવાથી નારૂ-વાળો મટે. (૯૯) તુલસીનો રસ અથવા સુંકા શુકા નાકે ચઢાવવાથી સલેષ્મ તથા માથાના દરદ દૂર થશે. (૧૦૦) દુધ સાથે શંખાવલી ખાંડ ખાવાથી ગાંડપણ ગરમી પ્રમેહ મટશે. (૧૦૧) ગોળ સાથે કદી સવારે ખાવાથી ઉંચાઇ વધે. (૧૦૨) અળસીની ચાહેમાં અજમો મધ પીવાથી શ્વાસ ખાંસી ચોકકસ મટે. (૧૦૩) ફુદનાનો અરક ઉલટી ઝાડા રોકશે. (૧૦૪) દુધ સાથે ખસખસ-ખાસખસની ખીર અથવા કમળકાકડીની રાબડી, ઓવલતીનનું કામ આપશે. (૧૦૫) દુધમાં બાફેલા અંજીર ખાવાથી શક્તિ વધશે. (૧૦૬) કાચા ખજુરનું પાણી કે પાકેલાં કેળાં ખાવાથી ગલુકોસ ઇનજેકશનની ગરજ સારશે. (૧૦૭) તાજનું તેલ, બામ લીનીમેંટનું કામ આપશે-પીવાથી દંતરોગ કોલેરા

ઇનફ્લુએન્ઝા સરદી મટશે. (૧૦૮) યુકેલીપ્ટસ કે લવંગનું તેલ પીવો સીસ્ટેરીન, ફ્લોરોડાઇન અમૃતધારાનું કામ આપશે.

ઝેર નિવારક પ્રયોગો :

(૧) અખરોટના મગજ ખાવાથી ભીલામા તથા અફીણનું ઝેર ઉતરશે, (૨) આમલી તથ કોપરેલ માખણમાં ભીલામાની ગરમી મારવાના ગુણ છે. (૩) ગોળ ખાવાથી વિચ્છૂનો ઝેર ઉતરે. (૪) ઘી સાથે ટંકનખાર લેવાથી અફીણ–ઝેર ઉતરે. (૫) દુધમાં ખાંડ પીવાથી ધતૂરાનો ઝેર ઉતરે. (૬) દુધમાં ઘી પીવાથી સોમળ અફીણ તથા સાપનું ઝેર ઉતરે. (૭) ચુનાનું પાણી પીવાથી સોમળની ગરમી દુર થાય. (૮) ચાર તોલા ગોલાબ, જલમાં એક માસો કપૂર ઘુંટી પીવાથી સોમળનું ઝેર ઉતરે. (૯) પાણીમાં કાથો પીવાથી સોમળ ઝેર ઉતરે–અનિસાર બંધ થાય. (૧૦ આંખોમાં સુંઠ પીપર આંજવાથી ઉંદરનું ઝેર ઉતરશે (૧૧) માખણમાં આમલી મગજ લગાડવાથી ઉદરનું ઝેર ઉતરશે, (૧૨) દુધ–એરંડયુ ગરમ પીવાથી અને એરંડયુ લગાડવાથી અથવા મરચાની ભુકી કે ઉંદરની લીડી લગાડવાથી ઉંદરનું ઝેર ઉતરે.

કુતરાનું ઝેર :

(૧) નગોડના પાન પીસી બાંધો. (૨) કાંદાનો રસ પીવો અને લગાડો. (૩) મૂળાના પાનનો રસ ગરમ લગાડો. (૪) લસન સાથે ઘી મોટા પ્રમાણમાં ખાવાથી સાંપ તથા કુતરાનો ઝેર ઉતરે. (૫) સરકો–નીમક લગાડો (૬) પુદનો ખાવા–લગાડવાથી બીલાડીનું ઝેર ઉતરે. (૭) સુદરશન ચુર્ણ ખાવાથી ઉતરે. (૮) ઝેરકોચલાનું ફળ ઘસો અને શુદ્ધ ઝેરકોચલાની ભુકી મરી સાથે મેળવી ૪ રતી ખવાડો. (૯) પાણીમાં જીરૂ–મરીની ફાકી આપો. (૧૦) (૧૧) અંકોલની જંડ ઉકાળી તેમાં ઘી નાખી પીવાડો. (૧૨) પીલુડીના ક્વાથ પીવો અને ધોવામાં વાપરો. (૧૩) કદિ–લસન પીસી લગાડવાથી

કાન ખજુરાનું ઝેર ઉતરે. (૧૪) દુધ સાથે ધતુરાનું મુળ ૩ દીન પીવેદ. (૧૫) તલના તેલમાં બાજરી ઝેરકોચલી ભુકી ખવાડો-૩ દીન (૧૬) સાટોડી પાનનો રસ પાંચ દીન પીવો. (૧૭) ગરમ ઘી પીવો અને લગાડો. (૧૮) તેલમાં કાચો ચુનો લગાડો. (૧૯) મધ સાથે અઘેડીનું મુળ ૨૧ દીન ચાટો. (૨૦) ચુનો લગાડી તાંબાનો સીક્કો બાંધો. (૨૧) તાંબાનો સીક્કો ડુટી તથા કમર ઉપર બાંધવાથી કોલેરા તથા ચેપીરોગથી બચી જવાશે.

વિંછુનું ઝેર :

(૧) ડંખેલો ભાગ ગરમ પાણીમાં ડુબાડો. (૨) સરકામાં કપુર લગાડો. (૩) ફુલાવેલી ફટકડી પાણીમાં લગાડો. (૪) સામેની આંખમા ખારૂં પાણી નાંખો. (૫) હલદનો ધુમાડો ડંખપર લો. (૬) ગરમ પાણી પીવાડી ઉલટી કરાવવાથી કોઇપણ ઝેર ઉતરે. (૭) ટરપેનટીન લગાડો. (૮) ચોલાઇ ભાજીના મુળીયાં પીસી બાંધો. (૯) નેપાલો લીબુંના રસમાં આંજો અને ડંખપર નેપાલાનો ઘસારો લગાડો. (૧૦) નીમક લસન પીસી લગાડો. (૧૧) મધને ચાટો ને લગાડો. (૧૨) તંબાકુ પાનનો રસ આંખમાં નાંખવાથી તુરત ઉતરે (૧૪) ગોળ ખાવાથી ઉતરે. (૧૩) જાંબુલના પાન પીસી બાંધો. (૧૪) ખાખરાના બી પીસી લગાડો. (૧૫) લીંબુનો રસ લગાડો. (૧૬) આમોનિયાની બાંગેલી ‘રેકોર્ડ’ ઘસી લગાડો. (૧૭) ઘાસલેટ લગાડવાથી તમામ ઝેરો દુર થાય—રસીયન ઉપાય છે. (૧૮) પાકેલું કેળું બાંધો. (૧૯) ખાખરાનું બી લગાડો. (૨૦) મૂળા પાનના રસમાં નીમક લગાડો.

સાંપનું ઝેર :

(૧) આકડાનું દુધ ટપકાવો. સુકાઇ જાય તો પાછું ટપકાવો. ઝેર ઉતરે ત્યાં સુધી તેમ કરો. (૨) આકડાના ત્રણ પાન ખવાડી ઉપર ઘી પીવાડો. (૩) આકડાની જડ પાણીમાં ઘસી પીવાડો. (૪) ઈંદ્રામણી જડ એક તોલાની ફાકી ગરમ પાણી સાથે એકજ વખત આપો. (૫) ઝેરી

નારીયેલનો મગજ એક માસો પીવાથી દરેક પ્રકારના ઝેર ઉતરે. (૬) કાદે ખાવાથી સાંપનું ઝેર ઉતરે. (૭) ચોલાઇ ભાજી પીસી રસ પીવાડો. (૮ ગરમ પાણી સાથે શુદ્ધ ઝેરકોચલાંની ભુકી મોઢામાં રેડો અને ગરદન ઉપર માલીસ કરો. (૯) કુચલાં મરીની ગોલી કે અગ્નિ તુંડી ગોળી આપો (૧૦) કાલી તુલસીનો રસ આંખ-નાક-કાનમાં ટપકાવી આખા શરીરે ઘસો તો અચેત રોગી જાગૃત થશે. (૧૧) લીબુંના રસમાં નેપાલો ઘસી આંજો. (૧૨) મરી સાથે સાટોડાની જડ અરધો તોલો પીવાડો-અરધે કલાકે. (૧૩) કસોંદી બુટ્ટી ઝેર નાશક છે-બે તોલા કસોંદી પાનના રસમાં મરી અને ઘી મેળવી પીવાડો-અને એના પાન પીસી જખમપર લગાડો. ભયંકર ઝેરનો શરતીયા ઉપાય છે. સાંપના શરીર ઉપર જો કસોંદી પાનનો રસ પડે તો એનું શરીર ફાટી જાય. એની વાસ માત્રથી સાંપનું મોત થાય. 'પાન કસોંદી વિષ ઉતારે, જડથી સાંપ નાઠશે, ફળથી વાત કરે, ફુલ રતૌંધલી દૂર કરે.' (૧૪) ત્રણ તોલા ગાયના ઘીમાં અરધો તોલો સિંધવ ચટાડો-દરેક ઝેર ઉતારે. (૧૫) પાણીમાં ફટકડી અરધો તોલો પીવાડો. (૧૬) દસ તોલા પાણીમાં અરીઠા મગજ અરધો તોલો પીવાડો બેહોશ રોગીના નાકમાં ટપકાવવાથી તુરત બોલી ઉઠશે (૧૭) ઘી સાથે ફટકડી ચટાડો. (૧૮) ખુબ તરબુચ ખાવાથી ઝેર ઉતરે એવો ઉલ્લેખ છે. (૧૯) પરમેગનેટ ભુકી નાખી ઉપર ટારટેરીક ભુકી ભભરાવી. (૨૦) અરીઠા પાણી અથવા તંબાકુનું પાણી પીવડાવાથી અને આંજવાથી રોગી બચી જશે. (૨૧) સામેના કાનમાં નવસારનાં ટીપાં નાખો. (૨૨) છૂટેલાં મગ-બાંધવાથી અને મગનું પાણી પીવાથી ઝેર ઉતરે. (૨૩) માલકાંકણી ભુકી કે આમલીનો મગજ સાંપના મહોરા જેટલો ગુણ આપે. (૨૪) મહુડાના બી ઘસી આંજો. (૨૫) સીલોનના રહીસોએ લીંબુ આંજી, લગાડી, પીવાડી, પુષ્કળ કેસો સારા કરેલા છે. (૨૬) નાગરવેલ પાનમાં નાગરમોથ ચાવવા આપો. (૨૬) ચાલીસ તોલા પાણીમાં પાંચ તોલા અરીઠા અને એક તોલો ફટકડી મેળવી દર

૧૫ મી.ની.ટે બે ચમચા પીવાથી મોતને લાત મારી રોગી ઉઠશે. (૨૭) મધમારી હળદનો ટુકડો સુસવા આપો-રામબાણ. (૨૮) ગજવામાં પાંચ તોલા રસકપૂર રાખવાથી સાપ કરડતો નથી. (૨૯) હીંગ-ઘોડાવજનો ધુમાડો કરવાથી સાંપ પોતાનો રહેઠાણ છોડશે (૩૦) મોરપીછાં કપાસ, ગાયનું શીંગડું, માણસના વાળ, સીસમના છોડાં અને ગંધકનો ધુમાડો કરવાથી સાંપમામા પલાયન થશે. (૩૧) પાંચ તોલા પાણીમાં એક તોલો કેરીની ગોટલી પીસી પાચ મીનીટે પીવાડતા રહો. (૩૨) માખણ સાથે કાળી તુલસીના મૂળ પીસી પાચેક વખત લગાડવાથી ઝેર ચૂસાઈ જશે. (૩૩) પીસેલી દાઇ વજ કપૂર પાણીમાં મેળવી છાંટવાથી સાંપ જમા છોડી જાય. (૩૪) બાર નંગ મરી સાથે ઇસરમૂળ (નોલવેલ) ના પાન ચાર, ચાવી જવાથી ઝેર ઉતરે-સો ટકા સહજ ઉપાય (૩૫) ૨૧ મી માર્ચ અને ૨૦ મી એપ્રીલ સુધીમાં ત્રણ પાન લીમડાના મસુરનો એક દાણો સાથે ચાવી જવાથી બાર મહીના સુધી ઝેર ચડતું નથી. (૩૬) થુંકમાં જાવંત્રી ઘસી આંજો અને લગાડો. (૩૭) ગૌમુતરમાં અમલસારો ગંધક વાટી લગાડો. (૩૮) આંકડાના-ફુલ ખવાડો. (૩૯) ખાખરાનો અર્ક પીવાડો અથવા ખાખરાનો બી નંગ એક પાણીમાં ખવાડો.

હોમ્યો—સ્પેસીફીકસ

સરજીકલ કેસો અને મરણતોલ રોગીઓ હોમ્યોપથી દવાથી કાયમના સાજા થયા છે. વિદ્યા હોમ્યોપથી લોકપ્રીય બનતી જાય છે. એલોપાથ તબીબો મોટી વેલાનની ડીગ્રી છતાં વટલાઇ જઇ હવે હોમ્યોપાથ બને છે. લાંબા અનુભવ અને ઉંડા અભ્યાસ પછી થોડીક સ્પેસીફીક નકકી થઇ છે તે નીચે પ્રમાણે છે.

(૧) કસુવાવડ અટકાવવા—ટ્રીલીયમ દસ મીનીટે આપો. (૨) હેમરેજ રોકવા એજ દવા આપો. (૩) પથરી—બરબેરીસ દસ ટીપાં રોજ ત્રણ

વખત આપો. (૪) નાકના મસા—ટયુબર ક્લીન બોવીનમ-ડૉ. કાન્ત (૫) નાકના મસા—કેલકર ફેાસ ૩૦-ડૉ. કુપર (૬) હરૃદયનું શળ તમાકામ—ડૉ. બોજર. (૭) બલડપ્રેસર—ઓરીટા મૂર. (૮) હાંફણું-પાસીલીનમ ૨૦૦ પીકમાં એક વખત (૯) હાડકવા-ભીંજવેલા ચુનો જાડો લગાડયા કરો. તુરંત લીલો થશે. સફેદ રહે ત્યારે ઝેર ચુસાઇ ગયેલો જાણો. (૧૦) અટકેલી પીસાબ-સોલીડાગો ત્રણ કલાકે આપો. કેથીટરાનું કામ નહીં પડે; (૧૧) ગુમડાં-ગન પાઉડર ૩x. (૧૨) હાડકાનો ક્ષય-રેડીયમ બ્રોમ. (૧૩) ચાકેલો મગજ-ઝીંક બ્રોમ ૩x. (૧૪) મહીલાની છાતી મોટી કરવા—એનોસ મોડીયમ. (૧૫) ન્યુમોનીયા સસણી-કાલી આયોડાઇડ ૩૦. (૧૬) પાઠા-એનથ્રોક્ષીન ૨૦૦-ડૉ. હેરીંગ. (૧૭) મોતીયા અને ફુલાં-ઝીંક સલ્ફ C. M.-હેામ્પેા રેકાર્ડર. (૧૮) કલોરોફોર્મથી મોત નીપજે-સફરામાં બરફ મુકો. (૧૯) સરદી તાવ-કેમફર. (૨૦) અતિસાર કોલેરા-કાલી જલ્લદ હોપ્રી અથવા સ્પીરીટ કેમફર દસ ટીપાં. (૨૧) આંચકી-એગારીસીન બે કલાકે. (૨૨) આંચકી—જેલસેમીયમ. (૨૩) મહીલાની નબળાઇ-એલ ટ્રીસ (૨૪) ચકરી-કોરીયા ૩૦ (૨૫) સરળપ્રસુતી—છેલ્લા બે મહીના કાલી ફોસ ૬ આપો. (૨૬) ડાયાબીટીસ બે જાત-આરસેનીક બ્રોમાઇડ (૨૭) ડીપથેરીયા—એનટીટોક્ષીન (૨૮) સર્વાંગી સોજા—કાલી નાઇટ્રેટ. (૨૯) કાનમાં અવાજ-કાલી આયોડાઇડ ૨૦૦ એકજ ડોઝ. (૩૦) ખરજવાં-દાલી આરસેનીક (૩૧) હાથી પગ-હાઇડ્રોકોટાઇલ ૬. (૩૨) સ્વપનદોષ—લાપુલીન ૧x (૩૩) હાથીપગ—મરચાં કે પીપર ખાવાથી જાય. (૩૪) નબલી પાચન—કેલકર ફેાસ ૧x. (૩૫) ગેસ—કેલકર ફેાસ. (૩૭) ગોઇટર—આયોડમ ૬x (૩૮) ગાઉટ—અરટીકા યુરેનસ ૧૦ ટીપાં ૬ કલાકે (૩૯) ફીકાં લોહીને લાલ બનાવવા—ફેરમ ફેાસ ૩x (૪૦) લોહીવા—ટ્રીલીયમ (૪૧) હાર્ટ ડીસીઝ—કરેકટેગસ. (૪૨) હાર્ટ ટોનીક પાંચ મીનીટે એકેક ટીપું કેમફર આપો. (૪૩) હરનીયા—થુલાની સુકી

પોલ્ટીસ (૪૪) હરનીઆ—નક્ષ વોમીકા ૬ અને બેલાડોના ૩. (૪૫) અડકરી —ઝીનસીન ૫ ટીપાં. (૪૬) ખોખરો અવાજ—ટંકનખાર ચુસો. (૪૭) વધરાવલ -ફ્લોરીક એસીડ (૪૮) હડકવા—વરાળ સ્નાન (૪૯) લીવરનો પાસીફ્લોરા બગાડો—કાલમેધ બે ટીપાં ૪ કલાકે (૫૦) ઉંઘ લાવવા—૬૦ ટીપાં પાસીફ્લોરા રાતે. (૫૧) ગાંડપણુ—સરપેનટીના (૫૨) સખત સંધીવા—ફોરમીક એસીડ ૨x ૬ કલાકે. (૫૩) કલેજાના જુના દરદો—કોલેસટ્રીનમ. (૫૪) કેનસર ટયુમર—કોલેસટ્રીનમ (૫૫) ઠીંગાપણું-ફયુકસ વેસ ૩૦ ટીપાં ૬ કલાકે (૫૬) ખડી—આરસીનલ ૩x (૫૭) વીંછી ડંખ બન્ને આંખોમાં ખારૂં પાણી ટપકાવો. (૫૮) સાયાટીકા—પાસીફ્લોરા ૧૦ ટીપાં ૩ કલાકે (૫૯) સાઇનસ—ફ્લોરીક એસીડ (૬૦) સર્પડંખ—કેલના થડનો રસ એક કપ પીવાડો. (૬૧) સંગ્રહણી—સ્ત્રીઅસી ખાવાથી દુર થશે. (૬૨) સંતાન પ્રાપ્તી—મરદને લવંગનું તેલ પીવાડો. (૬૩) જડપણુ સાંધાની જકડડ—ઝીનસેંગ (૬૪) બરળ-કેપસીકમ. (૬૫) ખડી—કાલી આયોડાઇડ ૧x અને કાનાબીસ સટીવા ૧x—જરમન તબીબનો અનુભવ (૬૬) ટાઇફોઇડ—૫ ટીપાં યુકેલીપતસ તેલ ૪ કલાકે. (૬૭) પ્રોસટેટ—બેનઝોઇક એસીડ (૬૮) આંટણુ—થુજા ટીંક્ચર લગાડો. (૬૯) કબજીયાત—આફાઇટીસ. (૭૦) બોડકાં તાલક—આફાઇટીસ. (૭૧) સાવરીકા લમબેગો—ઝીનસેન સ્પેસીફીક (૭૨) નબળાઇ—કેલાં સેકી ખાવાં. છાલ સાથેજ સેકો. (૭૩) આંગલા આંકડાં—અંબર આપો. (૭૪) કેનસરની વેદના—સાલીતની પોલ્ટીસ કરો. (૭૫) જખમ—એલીયાનો ભુકો નાંખો. (૭૬) જખમ—કાલેનડુલા લોશન. (૭૭) કરમ—સ્ટેનમ આપો. (૭૮) ગોળકરમ—અજમો. (૭૯) દરેકકરમ—કુપરમ ઓક્ષી ૧ x અથવા એપેસાયનમ. (૮૦) હડખી ખાંસી—પરટુસીન ૨૦૦ અથવા ફટકડી ભુકી ૪ ચોખાપુર. (૮૧) નખછેર—લીંબુની ચીર ઘસો. (૮૨) ગર્ભવંતીની ઉલટી—અમીગડેલસ પરસીકા અથવા સીમફેરીક રાસીમોસા ૩ x. (૮૩) શીળસ—એપીસ

(૮૪) ઉતરી પડેલું ગર્ભાશય—શીપીયા અથવા ઓરમ મ્યુર. (૮૫) ડાયાબીટીસ—એસ્ટ્રેમા એાગરટા. (૮૬) પ્રોસટેટ—બેનઝોઈક. (૮૭) ટાઈફોઈડ—શરૂઆતમાં કોરી આપે. (૮૮) ખરી—કાલી હાઈડ્રો ૧× અને સાનાબીસ સેટીવા ૧× (૮૯) ટોનસીલ—બારીટા કાર્બ. (૯૦) મહીલા ટોનીક—સેટાનીયા. (૯૧) ધનુરવા—હાઈપેરીકમ. (૯૨) સીફીલીસ બીજે અને ત્રીજે—ગામડી સારસપરીલા અથવા અનંતમૂળનો ઉકાળો 'સાલવરસન' કરતાં વધુ ગુણકારી. (૯૩) ધાતુદોષ—એસીડફોસ ૨૦૦.. (૯૪) શીતલા—રૂક્ષટોક્ષ. (૯૫) નામરદી—એગનસ કાસતસ. (૯૬) નબળાઈનો પાક—ડંડીમાં ખાંડ સાથે કાજુનો મગજ અથવા ગોળામબી ચારો. (૯૭) સામાટીકા અથવા પેટનું શળ—કોલોસીન્ડ. (૯૮) દાદર દરાજ—નેટ્રમ સલ્ફ ૧૦૦૦ આઠ દીવસે. (૯૯) રૂમેટીઝમ—ઘાસલેટ લગાડો અને ગલથેરીયા આપો. (૧૦૦) લકવો—ફોસફરસ. (૧૦૧) અફીણની ટેવ—ત્રણ ભાગ રેવંચી સાથે એક ભાગ અફીણ આપો—આદત તૂટી જશે (૧૦૨) (૧૦૩) જલંદર—એપીસ. (૧૦૩) ધાવન લાવવા—એગનસ કેસટસ અર્ક કર્સાર્ક. (૧૦૪) આધાશીશી—ગલોનોઈન ૨ × અથવા કોરીયા. (૧૦૫) કોઢ—ચાલમોગરા તેલ લગાડો, એનાકારડીયમ ૬ આપો. (૧૦૭) કોઢ—સવારે દારૂડીનું દુધ એક તોલો ૪૦ દીન સવારે લો (૧૦૮) કોઢ—બાવચીના તેલમાં ચાલમોગરા તેલ લગાડો. (૧૦૯) અનિંદ્રા—વડેના જેટલો કપૂર રાતે ખવાડો. (૧૧૦) ઉંઘ લાવવા—રાતે કાંદો ખાવો. (૧૧૧) કોઢ—લસનનો રસ કે કાજુનું તેલ લગાડવાથી મટે.

કલીનીકલ કેસો! રોગ પ્રમાણે ક્ષાર ચુંટો!!

ફેરમ ૨૦૦ થી હેમરેજ બંધ થયું—કાલીમ્યૂર ૬ વડે આંખનું ફુલ દૂર થયું-કાલીમૂરથી ખરજવાં મટયાં-કાલીફોસ ૬ વડે અંધાપો દૂર થયો—કાલીસલ્ફ ૩૦ થી ગુમડાં મટયાં-મેગફોસ વડે માસીક પીડા દૂર થઇ—નેટ્રમ ફોસથી આંખોમાં રોશની વધી—કેલકર ફોસથી ગેસ ખાલી થઇ—નેટ્રમ-

સલ્ફ C M. થી સવારનો ડાયેરીઆ મટયો—નેટ્રમ મુર ૧૦૦૦ થી મેલેરીયા તાવ ઉતરયો—નેટ્રમ ફોસ ૩ વડે કરમ તૂટી પડ્યા—નેટ્રમ સલ્ફ ૨૦૦ વડે દસ વર્સનો મગજને લાગેલો ફટકો દૂર થયો—કેલ્કર ફ્લોર વડે આંજની ગઇ—કાલીફોસથી કોલેરા મટયો—કાલીફોસથી ફતેહ ટાઇફોઇડમાં સાંપડી—કાલીમૂર અને કેલ્કર ફોસથી મહીલાનો પ્રદર મટયો—કેલ્કર ફ્લોરથી હાડકાનો સોજો ઘટયો—કાલીકરફોસથી ગાડપણ દૂર થયો—કેલ્કર ફોસથી રીકેટ મટયો—કાલીમુર અને કેલ્કર ફોસથી ટોનસીલ મટયા—નેટ્રમ મૂર ૨૦૦ થી આંધળીથી દૂર થઇ—મેગ ફોસથી આંચકી અટકી ગઇ—સીલીસીયાથી-પગ કપાતે બચી ગયો (ડા. વેકર)—કેલ્કર ફ્લોર અને ફેરમ વડે હાડકાનો ટયુમર બેસી ગયો—કેલ્કર ફોસથી ભગંદર મટયો—કાલીમુરથી શીતળા દૂર થયો—શુક્ષ્મ લેાસનથી ડાઘ્રાંગયા—ફેરમ અને કાલીફોસથી મગજમાં તૂટેલી નસ સંધાઇ ગઇ (ડા. કુલકરણી)—નેટ્રમ સલ્ફથી પીસાબ છુટી—મેગફોસ અને કાલીમૂરથી ગુચનો ઠાસો મટયો—ફેરમ મેગફોસ અને કાલી સલ્ફના મીક્ષ્ચરથી રૂમેટીઝમ મટયો—મેગફોસ અને કાલીફોસ એક દીવસ અને બીજે દીવસ સીલીસીયા અને કેલ્કર ફોસ ચાલુ આપવાથી લકવો દૂર થયો—નેટ્રમ મૂર ૨૦૦ થી લુની અસર નાબૂદ થઇ—નેટ્રમ મૂર ૩૦ થી અકમરી ચૂપ થઇ—નેટ્રમ સલ્ફથી ગોલ બલેડરના કેસો મટયા—ફેરમ ૩૦ થી ઉરકેરાટ સમી ગયો—કાલીફોસ ૩૦ થી બ્હીક અને ખોટી શરમ ભાંગી—નેટ્રમ ફોસ ૩૦ થી તાલકની પીડા દૂર થઇ—કાલીફોસથી મેનીન જાઇટીસ દુર થયો (ડા. ચેપમેન) ફેરમ ૬ x થી કપાલમાં થયેલી વેદના નાબુદ થઇ—નેટ્રમ ફોસ ૬ થી ગર્ભવંતીની ઉલટી શાંત થઇ—નેટ્રમ સુર ૩૦ થી ગ્લોકોમા (ઝામરવો) દુર થયો—નેટ્રમમુર ૩૦ થી દુરના અક્ષરો દેખાવા લાગ્યા—કેલ્કર ફ્લોરથી આંધળો દેખતો થયો—કાલીમુર ૬x અંદર-બહાર વાપરવાથી આંખનું ફુલું મટયું—નેટ્રમ મુર ૨૦૦ એકાંતરે આપવાથી આંખમાંથી 'ઝરતું' પાણી બંધ થયું—મેગફોસ ૬x

ગરમ પાણીમાં લેવાથી કાનની વેદના શાંત થઇ—કાલીમુર ૩૦ અને કલેકરે સલ્ફ ૩૦ વડે કાનની રસી સુકાઇ ગઇ—નેટ્રમ મુર ૩૦ અને સીલીસીયા ૩૦ વડે જુનો શ્લેષ્મ જીતાઇ ગયો—નેટ્રમ મુર ૨૦૦ થી કબજીઆત તુટી ગઇ—કેલકર ફલોરથી પાયોરીયા અટક્યો—કેલકર સલ્ફથી પુરાણી શીર પીડા દૂર થઇ—કેલકર અને ફેરમ વડે એનીમીયા (પાંડુરોગ) મટયો—કાલીફોસથી ભયંકર ગુમ્મનો ભડકો શાંત થયો—કાલી સલ્ફ ૬ થી ઓડકાર ચૂપ થયા—નેટ્રમ ફોસથી છાતીનો દાઝરો દૂર થયો—કાલીમુર, નેટ્રમ ફોસ, નેટ્રમ સલ્ફ વડે લીવરના દરદો નાબુદ થયાં—કાલીમુરથી કમળો મટયો કાલીમુરથી દુધ પચ્યું—સીલીસીયા ૩૦ થી કબજીઆત મટયો—ફેરમ ૩૦ થી હરનીયાનો સોજો ઉતર્યો—કેલકર ફલોરથી માંસની રેસાઓ સંકોચાઇ—કેલકર ફોસથી ત્યાં આલબુમન અને માંસ વધ્યું—છેલ્લી ત્રણ દવાથી હરનીયાના કેસો સારા થયા છે. નેટ્રમ ફોસ ૩ x પાંચ વીક આપવાથી ૫૧ ઇંચનો કરમ૰ પડયો—કેલકર ફ્લોર ૬ થી હરસ મટયા—ફેરમ ૩૦ તથા કેલકર ફ્લોર ૩૦ થી મસામાંથી લોહી બંધ પડયું— એજ પ્રયોગથી એક બાઇને ગોખ્ખાઇ આવી—કેલકર સલ્ફ અને નેટ્રમ સલ્ફથી અતિસાર મટયો—મેગ્નેફોસ ૬ xના ત્રણ ડોઝ ગરમ પાણીમાં ૧૫ મીનીટે લેવાથી પેટની ભયંકર પિડા દૂર થઇ—કાલીમૂર અને કેલેકર ફોસથી ૧૨ ટકા આલબુમન દુર થયો—કેલકર ફોસ સવારે અને કાલીફોસ સાંજે આપવાથી રાતે ગોદરાં ભીંજવવાની ટેવ ભાગી ગઇ—ફેરમ ૩૦ થી દીવસે થતી વારંવાર પીસાબ ઓછી થઇ—નેટ્રમ સલ્ફ ૬ અને કાલીફોસ ૬ વડે ડાયાબીટીસ મટી ગયો—નેટ્રમ ફોસ કેલકર ફોસથી દસ્તદોષ (M. B.) દુર થયો—સીલીસીયા ૩૦ થી હાઇડ્રોસીલ મટયો—કાલીફોસ ૬ ના મોટા ડોઝથી પ્રસુતીમાં જલદી છુટકારો થાય—કાલીમુર તથા કેલકર ફોસ પીવાથી ડીપથેરીયા ૪૮ કલાકમાં દુર થયો (સુરતસે— કાલીમુર અને કાલીફોસથી રીટસ-હીસ્ટીરીયા મટયાં—ફેરમ અને કાલીમુરથી

રૂમેટીઝમ મટ્યો—કાલીમુર અને નેટ્રમ સલ્ફથી ગાઉટ મટ્યો—કાલીમુર નેટ્રમ ફોસ અન સીલીસીયા આપવાથી નારૂ (ગીની વરમ) મટ્યો—ફેરમ અને કાલીમૂરથી શીતલા મટ્યો—(ચેપમેન)—નેટ્રમ સલ્ફ ૩ અને ફેરમ ૩ થી બરળ નાની થઇ—ફેરમ, કાલીમૂર અને કેલકર ફોસથી ટાઇફોઇડ દુર થયો—કેલકર ફોસ ૬ અને સીલીસીયા ૨૦૦ થી પારૂગલો (રીકેટ) દુર થયો. —વેસ્લીનમાં ફ્લોર ૩ અને નેટ્રમ સલ્ફ ૩x પાવરનો લગાડવાથી હરનીયા મટ્યો. સીલસીયરથી આરથરાઇટીસ મટ્યો.

પંડિત પોકાર.

અપામાર્ગ—ચરક, નાકના દરદોમાં વાપરવા કહે છે. સુશ્રુત કરમ અને હરસમાં ઉપયોગી જણાવે છે. ચક્રદત્ત આંખના દરદો, બહેરાશ, જણકારા અને લોહી બંધ કરવામાં અકસીર માને છે. ભાવપ્રકાશ મૂળની છાલ કોલેરામાં કામબાણ ગણે છે. સારંગધર, લોહીના મસામાં રામબાણ જણાવે છે બંગસેન, નવાં ગુમડાં તથા ગાંડપણની સફળ ઔષધી માને છે. હારિત, જલંદર અને ઉતરી પડેલા ભાગોમાં ગુણકારી જણાવે છે. એની જડ—અને પાન સાપના ઝેર અને ગુમડાં-પાકનું અમોઘ ઔષધ છે. એનો મગજ સુંઘવાથી ચકરી શિરપિંડા મટે.

રોહીડો—બરળ કલેજામાં અકસીર, મોટી ગાંઠો અને જાડાં શરીરોમાં કામબાણ. પ્રદર તથા પ્રમેહમાં અપ્રતિમ, ચરક, અને ચક્રદત્ત કમળો જલંદર બરળ સોજા અને ખહીમાં વાપરવા ભલામણ કરે છે

કાલમેઘ—કરીયાતુની બીજી જાત. કરમ, ઉલટી, કલેજા, બરળ તાવ, કબજીયાત, ગુમડામાં અકસીર છે. સરતું લીવર ટોનીક...લોહી વધારે.

લીમડો—કોઢમાં વાપરવા ચરક જણાવે. ચામડીના દરદોમાં, પ્રમેહમાં પીતના તાવમાં, શ્વાસ તથા ખાંસીમાં વાપરવા સુશ્રુત ભલામણ કરે. ગુમડાં, ઝેર લોહીવીકારમાં હારિત ફરમાવે છે સફેદ બાલ, ખરતા બાલ,

ગુમડામાં વાગભટ્ટ અકસીર જણાવે છે. કમળો, ખરજવાં અને ચામડીના દરદોમાં ચક્રદત ભલામણ કરે છે. સાયાટીકા, ખાંસી, હૃદયરોગ અને અને આંખના તથા ચેપી દરદોમાં બંગસેન અકસીર માને છે કરમ, પીસાબમાં લોહી, ગુમડાં, કેનસરમાં ભાવપ્રકાશ કીંમતી ઔષધ માને છે.

બેલફળ—તાવ અને હરસમાં ચરક વાપરે લોહીના મરડામાં સુશ્રુત ભલામણ કરે. જલંદર, ઉલટી, લોહીના હરસ, અતિસાર, મરડો અને શરીરની દુરગંધમાં વાપરવા ચક્રદત જણાવે. મરડામાં ઉપયોગી ભાવપ્રકાશ કહે. ઉલટીમાં બંગસેન સફળ જણાવે.

સાટોડી—ધનવનતરી ઝાડો પીસાબ સાફ લાવનાર જણાવે છે. હાર્ટ-ડીસીઝ, લોહીની ઓછપ, જલદરમાં પ્રભાવશાળી છે. દમ-ખાંસી પેટના દરદોની સિદ્ધ ઔષધી છે. લાલ જાત આ દરદોમાં વધુ ફલદાયક છે. ચરક, વાતરક્ત જલંદર ગુરદાની પથરી હાથીપગ અને સોજાની એ અંતીમ દવા જણાવે છે. સુશ્રુત તાવ, હડકવા, ઉંદરના કરડ, સર્પદંશ જલંદર, પથરી, પીસાબના રોગો અને ખાસ કરીને શ્વાસ રોગની તે અમોઘ ઔષધી ગણે છે. વૃંદ મહાત્મા શરાબની કેફ, સ્નાયુની કમજોરી દુર કરનારી માને છે. ચક્રદત છાકટપણું અને ઝેર નિવારણની સચોટ દવા ગણે છે. હારિત, જાંગના ગુમડામાં રામબાણ જણાવે છે. બંગસેન, ચોથીયા તાવ, આરટીકેરીયા રૂમેટીઝમ, ખદી અને આંખના દરદોમાં ફરમાવે છે. યુનાની હકીમો, કમલો, કલેજારોગો, શ્વાસરોગ પીસાબના મરીજ, કરમ, તપ અને સોજામાં અસરકારક જણાવે છે એક વૈદરાજ વજન ઘટાડવાની આ સાદી અને સસ્તી બુટી ગણે છે, ચાલીસ રતલ જેટલો ઘટાડો નોંધાયો છે. ટોનીક છે. જરૂર ઘેરમાં રાખો, માથાના દરદો દૂર થશે હૃદય મજબુત બનાવે

કાયફળ, સાગરગોટા—ચરક, રતવા, તાવ, હરસ, કોઢમાં ફરમાવે છે. સુશ્રુત, ગુમડાં, પેટની ચૂંક, ઉલટી, પાઠાં, હાથીપગ, કરમ અને

રૂમેટીઝમમાં અકસીર માને છે. વાગભટ્ટ, ગાંઠો અને નસોના ગુચ્છામાં વાપરે છે. ચક્રદત, શીતળા ગોવરાના ચેપી દરદો, આંખના રોગો અને પાકેલાં પાઠાંની રસી કાઢવામાં ગુણકારી જણાવે છે. બંગસેન, જલંદર, કલેજાંની તકલીફ, પિતના રોગો' ખાંસી, ગેસ, દરનીયામાં કામયાબ જણાવે છે. તાવમાં કવીનાઇનથી સરસ કામ આપે. ગેસની ઉત્તમ દવા.

આકડો—ચરક, પાઠાં હરસ ઉલટીમાં વાપરે છે. સુશ્રુત, કુતરાનાં-કરડ, કાનના દરદો, કરમ, કોઢવાટ અને શ્વાસકાસમાં સફળ જણાવે છે. વાગભટ, દાઢની પીડામાં ફરમાવે છે. ચક્રદત, વિંછી ડંખો, વધરાવલ અને હાથીપગમાં અકસીર માને છે. ભાવપ્રકાશ, બરળ અને તીલ્લીરોગની દવા ગણે છે. બંગસેન રૂમેટીઝમ અને કાળી છાંટ દૂર કરવા ભલામણ કરે છે. એક વૈદરાજ, આકડાના ફુલ સાથે મરી મેળવીને વાઇ-શ્વાસરોગ દુર કરે છે.

પપાઉ—તાવ બરળ કલેજાં દુખનો અપચો કબજીઆત લોહીના મસામાં પાકેલાં ફળ અપાય છે, કાચું ફળ ઝાડો પીસાબ તથા માસીક ધર્મ લાવનારૂં છે. એનો કાચો રસ અંદર લગાડવાની અકલતી કરશો. તો ગર્ભ તુટી પડવાનો સંભવ છે. પપાઉનું દુધ લગાડવાથી ભજકરણ દરાજ ઝપથી દુર થશે ...ગોલ કરમની દવા પપાઉનું દુધ છે. કાચું પપાઉ ખવાડવાથી સુવાવડીની છાતીમાં દુધ વધે છે. એના પાન બાફી વરમ બધિવાથી સંધીવાની અસર દુર થશે. દુધ માંસ પચાવવાનો એમાં પેપસીન છે. પશ્ચિમના પંડિતોએ આ તાસીરો નક્કી કરેલી છે. પપેન એટલે પપાઉનું દુધ.

કડવાં ઘીલોડાં, કંદુરી, તોંડલે—ધનવનત્રિ નિઘંતું, તાવ જલંદર લોહીવા, મરડો કમળો, વાયુગોળો દુર કરનારાં જણાવે છે. રાજનિઘંતું, ખાંસી ઉલટી, લોહીવિકાર અને પેટના દરદોમાં વાપરે છે. પાનનો રસ લગાડવાથી પાઠાની ગરમી શાંત કરે છે. ડાયાબીટીસમાં એના પાનનો રસ પીવા અપાય છે. સાકર તથા પીસાબની વારંવાર થતી હાજત રોકે છે.

પાષાણ ભેદ,—હિમસાગર—એના પાન વાટી પેટપર બાંધવાથી પીશાબ છુટે. ગુમડાં પાકાંપર એનો રસ વપરાય છે. દમ ખાંસી હરસ પ્રદર પ્રમેહ પથરી પ્રોસટેટમાં સફળ છે.

દુરવા ઘાસ—ચરક પાઠામાં ફરમાવે છે. સુશ્રુત પીસાબ રોગોમાં વાપરે છે. ચક્રુદત, ખરજવાં તથા બંધ પડેલું માસીક ચાલુ કરવામાં ઉપયોગ કરે છે. ભાવપ્રકાશ, પીસાબ લાવવામાં ભલામણ કરે છે. અથર્વવેદ, ૧૦૦ મૂળી અને ૧૦૦ ડાંખળીવાળી દુરવાને સર્વરોગ નાશક જણાવે છે.

શાલપર્ણી—લોહી સાફ કરનારો ટોનીક છે. તાવ ઉલટી જલંદર ગુમડાં શ્વાસરોગ કરમ મંદાગ્નિ, ટાઇફોઇડમાં ખુબ પ્રભાવિક છે.

વાવડીંગ—ચરક, કરમનાશક જણાવે છે. સુશ્રુત, આયુષવર્ધક અને હરસનાશક સાબીત કરે છે. બીજા પંડિતો મધ સાથે વાપરવા ભલામણ કરી સુચવે છે કે કબજીઆત, અસાધ્ય તાવ, ખરી, ગેસ, વાયુગોળો. રૂમેટીઝમ અને ચામડીના દરદોમાં ઉપયોગી છે. કેનસર માટે જેઠીમધ સાથે વાવડીંગ વાપરવાની એક નિષ્ણાત વૈદરાજ ભારપૂર્વક આગ્રહ કરે છે.

પીપુલો—ચરક ગુમડાં મરડામાં અકસીર જણાવે છે. ચક્રુદત લોહીની ઉલટી તથા લોહી પડતાં દરદોમાં વાપરવાની ભલામણ કરે છે. છાલમાં ટેનીન સચો અને મીણ છે. વડને મળતા જ ગુણો છે. ફળમાં ટોનીક અસર છે.

મેઢાસિંગ—સુશ્રુત, માથાના દરદોમાં અને મધુમેહમાં વાપરે છે. વાગ્ભટ્ટ હરસમાં ફરમાવે છે. નવ્ય મતવાલાઓ ડાયાબીટીસમાં ગુણકારિ સાબીત કરી છે.

મંડુકપરણી બ્રાહ્મણી—કમળો, ચામડીના દરદો, ચાંદી, પ્રમેહ, પ્રદર જલંદર, તાવ અને હાથીપગમાં સચોટ પ્રભાવ બતાવે, પેટ પીસાબ સાફ

લાવી લેહીને સુધારે. ચરક, પેટના દરદો અને સડેલાં ગુમડામાં વાપરે. સુશ્રુત, આયુષવર્ધક અને યાદદાસ્ત તિક્ષણ કરનારી ગણાવે. હોમ્યો દવા બને.

એખરો, તાલીમખાના—રેતી પથરી અને પીસાબના રોગોમાં ચરક કામયાબ જણાવે. નામરદીની દવા અને સંસારી માણસો માટેનું ટોનીક સુશ્રુત કહે છે. જલંદરમાં વાપરવા ચક્રદત્ત ભલામણ કરે. હથ્યાર વીના પ્રસુતી લાવવા (ડીલીવરી) બંગસેન ફરમાવે છે. ઉંઘ લાવવા હારિત સુચવે છે. ફક્ત એના મૂળીયાં માથા નીચે મુકવાથી ઉજાગરો ભોગવતો રોગી નિદ્રાદેવીના મીઠા ખોલામાં સીધો જઇ પુગે છે.

વસાકા, અરડુસી—ખાંસી સરદી ખહી રક્તપિતની સચોટ દવા. વૈદમાતાનો ઇલકાબ અપાયો છે. ચરક, લોહીવાલા કફમાં વાપરે છે સુશ્રુત કમળો, શ્વાસરોગ અને ખહીની ખાત્રીની દવા જણાવે છે. ભાવ પ્રકાશ, તાવ સાથના છાતીના દરદોમાં ફરમાવે છે. ચક્રદત્ત, પ્રસુતી કાળમાં કષ્ટ વિના છુટકો લાવવા એના મુળીયાં સફળ ગણાવે છે. બંગસેન, હરસમાં અકસીર સાબીત કરે છે. વાસા અવલેહ હડખી ખાંસીની અચૂક દવાઇ છે.

દ્રોન પુષ્પી—ખાંસી મરડો, કમળો કરમ તાવ જલંદર દૂર કરે. શ્વાસરોગમાં પ્રભાવિક છે. માસીક લાવે છે. બરળ કલેજું સુધારે ગુમા કહે છે.

કાલીતુલશી—કૃષ્ણમુળ—ચરક હારિત ચક્રદત્ત બંગસેનનો ભેગો અનુભવ જણાવે છે કે તુલસી, સરદી ખાંસી કમજ્યાત તાવ વીંછીડંખ નાકના દરદો સર્પવિષ ન્યુમોનીયાની ચોકકસ ઔષધી છે. મધ મરી સાથે ચાટવા અપાય છે. સુકાં પાનની ભુકી સુંઘવાથી પુરાણી સરદી શ્વાસરોગ મટયાં છે. તુલસીપાત ચાવવાથી કરમ, ગેસ, મંદાગ્નિ મટે.

ખેતપાપરા—પિતના તમામ દરદોની રામબાણ દવા...નેટ્રમ સલ્ફની તાસીર. તાવ દુર કરે. અતિસાર અટકાવે. ચકકર મટાડે. ઉલટી રોકે. મરડો થોભાવે. યાદદાસ્ત તિક્ષણ કરે દાહ જલણનો નાશ કરે.

જણાવે. ર્‌હ્યુમેટીઝમ જલંદર અને આંખના દરદોમાં ભારત તથા ચક્રદત્ત કામયાબ જણાવે. ટાઈફોઈડ અતિસાર અને પિતના રોગોમાં ભાવ પ્રકાશ અકસીર માને છે. નબ્બેર મેહવાટ પેટની લિંટ અતિસારમાં બંગસેન પસંદગીની મહોર લગાવે. હરડે—પીપરની ભુકી સર્વે રોગ નાશક છે.

ગળો, અમૃતવેલ, ગલોન્યા—ત્રિદોષનાશકનો આબાદ ગુણ ધરાવે. તાવ કમળો ઉલટીમાં ચરક વાપરે. અને સુવાવડીનું દુધ સુધારવા ભલામણ કરે. પ્રમેહના તમામ દરદોમાં વાગ્ભટ્ટ ફરમાવે. ભાવપ્રકાશનો અનુભવ ચરકને મળતો છે. લીવર હાથીપગ અરતીફરીયા કોઢ આંખના દરદોમાં ચક્રદત્ત ગુણકારિ જણાવે. હૃદયના ધબકારામાં બંગસેન વાપરવા સુચવે. ત્રિદોષનાશક અમૃત છે. મગજના રોગોમાં પ્રોમાહક કરતાં અકસીર છે.

પરોલ—જલંદરમાં સંધીવામાં અને તાવમાં અચૂક ગુણકારી ચરક માને છે. ચક્રદત્ત તાવ ર્‌હ્યુમેટીઝમ પિતના રોગોમાં કામયાબ જણાવે છે. સુશ્રુતનો મત ઉપર પ્રમાણે છે. ભાવપ્રકાશ ઓવરે શીતળા અને ઓરીઓની બનાવટમાં વાપરવા ભલામણ કરે છે. મૂળ અને પાન વપરાય છે.

કુરચી, ઇન્દ્રજવ—મરડો હરસ અતિસારની અચૂક રામબાણ દવા ચરક માને છે. સુશ્રુતનો અનુભવ એજ પ્રમાણે, ભાવપ્રકાશ ડાયાબીટીસમાં અલૌકિક જણાવે છે. છાલ અને બી વપરાય છે.

નીમકનો વપરાસ ઓછો કરો!

રોજ લેવાતા નુકશાનકારક ખોરાકમાં ખંડ, ચાવલ, આટો મસાલો અને નીમક છે. ચટાકેદાર ભેળાના વાપરવા છતાં નીમક નાખ્યા વગર રસોઇમાં લહેજ્જત આવતી નથી. એટલેજ મીઠાને 'સબરસ' ઉપનામથી સંબોધવામાં આવે છે. કમઅક્કલી પણશાન મીઠા વગરનો કહેવાય છે. વસ્તુ ઉપયોગી છતાં માપસર ન લેવાય તો મીઠું ફાયદાને બદલે હાની કરે. જેનો

ટુંકા પુરાવા નીચે અપાયા છે. મહાનામી કીરતારે દરેક ફળભાજીમાં ખનીજ ક્ષારો પીરસેલા છે. નીમક વીના નહીં ચાલે તો સિંધાલુણ વાપરો.

અમેરિકન મેડીકલ જરનલ (તા. ૪-૬-૪૯) જણાવે છે કે. નીમક બંધ કરવાથી લોહીનું દબાણ ઘટ્યું અને વધુ આપવાથી ઉછળ્યું ! આંખનો સોજો, માથાના દરદો, શ્વાસરોગ, હાર્ટડીસીઝના તોફાની લક્ષણો ફક્ત મીઠું બંધ કરવાથી ગુમ થઈ. ડૉ. ફ્રેડરીક એલન-(૧૯૨૨) ફક્ત મીઠું બંધ કરવાથી લોહીનું દબાણ આગળ વધતું અટકી ગયું. આ અનુભવ પાછળ ૨૮ વર્ષના અવલોકનનું પીઠબળ છે. કેનસરનું કારણ શોધનારો ફ્રેડરીક ટી. મારવુડ (૧૯૧૦) પોતાની કીતાબમાં જણાવે છે કે—કેનસરના ૬૦૦ કેસોમાં બગડેલાં મુત્રપિંડના દાખલામાં (બ્રાઈટ ડીસીઝ) સાબીત થયું કે જરૂરીયાત કરતાં વધુ મીઠું ખાવાની ટેવ રોગોમાં જવાબદાર છે. નીમક પાચન બગાડે. હોજરી મુત્રાશય જ્ઞાનતંતુને થકવે. વહેલું ઘડપણ લાવે. 'કેનસર' નામના અમેરિકન માસીકમાં ડૉ. ડનટલ બકલી જણાવે છે કે ખાંડ નીમક બંધ કરવાથી ૪૬ વર્ષની બાઈને છાતીના કેનસરમાં નોંધપાત્ર ફાયદો થયો. યુનાઈટેડ સ્ટેટમાં કેનસર વધવાનું કારણ નીમક છે. ડૉ. ફ્રેડરીક હોફમેન જણાવે છે કે,–મેક્ષીકોમાં કેનસર ક્વચીતજ માલમ પડે, કારણ અમેરીકન પ્રજા કરતાં અહીં નીમક ખુબ ઓછું વપરાય છે. સરજરીની પ્રેક્ટીસ છોડી મુકેલા ડૉ. ફોરબસ રોસ પોતાનાં પુસ્તકમાં જણાવે છે—લોહીમાં મીઠાના પ્રમાણ વધી જવાથી જ કેનસર થાય. આ માહીતી ચોક્કસ છે રોયલ સોસાયટી ઓફ મેડીસીન સમક્ષ ભાષણ કરતાં હોફમેન સાહેબ જણાવે છે કે, ખોરાકમાં નીમક ઓછું સમજીને સુધરેલી પ્રજા મીઠું વધુ ખાય છે. ફક્ત સ્વાદને ખાતર મીઠાનો ઉપયોગ વધી રહ્યો છે. ડૉ૦ રેાન ગરહાટ કહે છે કે—મીઠાં મસાલાએ વપરાસ કેનસરને વધારી મુકે છે. લેફ. કરનલ વિલીયમ દીલ્ડીયાડ (૧૯૧૭) પોતાના પુસ્તકમાં લખે છે—' નીમક ખાવાથી કેનસર અને બીજાં દરદો જોર કરે

છે. બંધ કરવાથી સુધરવા માંડે છે.' પ્રોફેસર શરમન—શરીરમાં મીઠું હજમ થતું નથી. પીસાબ માર્ગે નીકળી જાય છે. બીજા ઝેરો માફક તે બહાર ધકેલી દેવામાં આવે છે. એટલે મીઠું ઝેરી છે એમ સાબીત થયું. ગુરદા થાકવે. સોજા કરે. ગરમીના દરદો ઉભરે. ખરજવા થાય. હૃદયની ગતી બગાડે. પ્રેસર વધારી મૂકે. સ્વાદના ગુલામ થઈ રસોઇ બગાડવા કરતાં મોળી નીમક વગરની ચીજો ખાવાની ટેવ પાડો, તો દરેક પદાર્થમાં એક પ્રકારનો મીઠાસ માલમ પડશે. ખોરાક અંગેની બેદરકારી રોગમાં જ પરિણમશે. ગુમાવ્યા વીના તમે આરોગ્યનું મુલ્યાંકન કરી શકવાના નથી. વિજ્ઞાનિકો ખાત્રીથી કહે છે કે અઠવાડીયામાં મીઠાનો વ્યક્તિ દીઠ વપરાશ અર્ધા તોલાથી વધુ ન જોઇએ. ખરજવાં કોઢ જલોદર હડકવા રોગમાં પંડિતોએ નીમકની મનાઇ કરેલી છે.

ખાંડની ખોટ કેમ પુરશો?

મહાવિગ્રહ જ્યારે ખેલાયું ત્યારે ખાંડની ખેંચ બેહદ વધી પડી. તે અરસામાં ખાંડની ખોટ પુરનારા ખોરાકમાં ગળપણ લાવતા કૃત્રિમ પદાર્થોની માંગ તીવ્ર અને જલ્લદ બની હતી. અત્યારે પણ તેવીજ પરિસ્થીતી છે. ૧૯૪૨થી હિંદના મુલકોમાં ખાંડની અછત થતી આપી છે. એ ન્યુનતાની સાથેજ સેકરીનબાઇના પગલાં ભારત ભુમીપર મંડાયાં છે.

સેકરીન ચારકોલ પ્રોડક્ટ છે. લોબાન જેવા રસાયણીક પદાર્થમાંથી બનેલી ઉજળી ભુકી છે. અને મીઠાસ લાવવામાં એની તીવ્રતા ૪૦૦ થી ૪૦૦૦ ગણી મપાઈ ચૂકી છે. '૧૮૭૯માં ફેહલબર્ગ' નામનો રસાયણ શાસ્ત્રી પોતાને ઘેર સાંજે જમવા ગયો ત્યારે ભોજનની દરેક વાનગીઓમાં તેને અસાધારણ ગળપણ જણાયું. તપાસ અંતે નક્કી થયું કે એના હાથને કોઇ પદાર્થ લાગેલો, જેના સ્પર્શ માત્રથી તમામ ખાધ વસ્તુઓ ખૂબજ મીઠાસ પકડી લેતી. એ જલ્લદ રસાયણને સેકરીન નામ આપવામાં

આવ્યું. બારીક અવલોકનથી જાણી શકાયું કે શરીરમાંથી ફેરફાર વિના સેકરીન પસાર થઇ જાય છે. એમાં પોષાંક કે ખોરાકી તત્ત્વો નથી, છતાં એના વપરાશથી તંદુરસ્તીને કશીબી હાની પુગતી નથી.

સેકરીનની શોધ થયા પછી-ગળપણ લાવનારા બીજા પદાર્થો મેળવવા થઇ રહેલ અથાગ પ્રયત્નોના ફળરૂપે 'ડલકીન' નામનો પદાર્થ ૧૮૯૨ માં શોધાયો છે જે ખાંડ કરતાં ૧૨૦૦ મરતબા વધુ મીઠો સાબીત થયો છે. સેકરીન કરતાં તે વહેલું પાણીમાં પીગળે છે. તે પછી રંગો અને વારનીશોમાં વપરાતા 'પેરીલા-આલ્ડી-હાઇડ' અને 'એન્ટી-આલ્ડી-હાઇડ' નામે પદાર્થો શોધાયા...પેરીલા તેલમાંથી બનેલા આ પદાર્થ ૨૦૦૦ ગણો મીઠાસ ધરાવે છે. એમ જાપાનીઝ મજીરોએ નક્કી કર્યું પણ અમુક પ્રકારની વિચિત્ર ગંધ હોવાથી તે ખાધ્ય વસ્તુઓની ઉપયોગમાં લેવાતી નથી, છતાં સુગંધ આપનારી ચીજોમાં તેનો વપરાશ થઇ રહ્યો છે.

અત્યાર સુધીમાં ખાંડની ગરજ સારનારા નવ પદાર્થો શોધાયા છે. તેના નામ સાથે ગળપણની તીવ્રતા પણ સાથેજ દર્શાવેલી છે

(૧) ખાંડ...૧, (૨) ડલકીન...૧૭૦, (૩) સેકારીન.. ૪૪૦, (૪) પેરીલા એન્ટી-આલ્ડી-હાઇડમ ૨૦૦૦, (૫) હાઇડ્રોકસી-નાઇટ્રોનીલીન ૧૨૦, (૬) મીથાકસી-નાઇટ્રોનીલીન ૨૨૦, (૭) ઇથાકસી-નાઇટ્રોનીલીન ૯૫૦, (૮) પ્રોપાકસી-નાઇટ્રોનીલીન ૪૧૦૦, (૯) બ્યુટોકસી-નાઇટ્રોનીલીન ૧૦૦૦

ખાંડ નુકસાનકારક છે તે પશ્ચિમના તબીબી હેવાલપરથી આપણે જોઇ ચૂક્યા. વેપારી નજરે સેકારીન સસ્તી છે. પણ આરોગ્યના દ્રષ્ટિબિંદુથી જોતાં જેઠીમધ બીટરૂટ, કાળો ખજુર, જુની સસ્તી દરાખ-અને મધ વધું સ્વાસ્થ્યદાયી છે. ખાંડ માફક ચાહોમાં ડોહળીને પીવાથી ગોળ ફાયદો આપતો નથી, કોઇને મરદો તો બીજાના મોઢામાં છામરા લાવી મૂકે છે. ગોળ વાપરવાની ખરી રીત એ કે પાણી સાથે ગોળને ઉકાળી તળીયામાં

ચોરિયો રગડો ગાળીને પછીજ ચાહેજ કોરી મીસાઇ મથીદા અને મહેારવાદિયામાં તેનું મીઠું પ્રવાહી લેવું. અથવા અગાઉથી બીજવેલા ગોળનું ઠંડું પાણી વપરાશમાં લેવાથી ગોળ પોતે ગરમ હોવા છતાં ઠંડો ગુણ આપી પેટ સાફ લાવશે. જેઠીમધ સુકાં અંજીર, કાળો ખજુર કે જુની દરાખનું પાણી, એજ પ્રમણે બનાવો...બીટરુટ પાતળાં કાપી ઉકાળી તેનો અરક વાપરો. દુધ વગરની ચાહેમાં મધ-લીંબુ પીવાથી અનેક ફાયદા છે. જે એસ્ટ્રાલીયન સુંદરીના અનુભવ સાથે છાપામાં પ્રગટ થઇ ચૂકો છે. મધ-લીંબુની ચાહે ચેતન તાઝગી આપનારી છે. ટોનસીલ તથા ગળાના રોગો મટાડે છે.

પહેલાં ઉપવાસ—પછી દુવૅ !

(૧) ઉપવાસથી પાસાનો જુમખો મટયો. (૨) લીંબુંના રસમાં નેપાલનું બી ઘસીને આંજવાથી કોઇપી સાંપનું ઝેર ઉતરે.' દંતી મૂળના[?] નામે આ ગોળીઓ દેશી ફાર્મસીમાં તૈયાર મળે છે. (૩) કાળી તુલસીનો તાજો રસ આંજવાથી, નાક, કાન, મોઢામાં રેડવાથી આખા શરિરે ઘસવાથી મોત કિનારે પુગેલો સાંપનો ડંખેલો રોગી ઉભો થયો. (૪) મહીલાઓને આરોગ્યનું જ્ઞાન પહેલાં આપો તો પોતે તંદુરસ્ત રહી પોતાના બાળકોને તેની ચાવી બચપનમાંજ શીખવશે.

> (૫) 'કહે નેપોલયન દેશને કરવા આબાદાન,
> સરસ રીત તો એજ કે દો માતાને જ્ઞાન.'

(૬) તાવમાં હોજરૂ આરામ માગે. તાવનો ઇલાજ ઉપવાસ. તાવનું ઝેર દુધ અને ખોરાક. આટલું યાદ રાખો તો તાવમાંથી બરળ અને ટાઇફોઇડરૂપી બાળકો કદી નહીં જન્મે. (૭) ડો. લેન (M. D.) કહે છે 'દવા કે ડોકટરોથી દુ:ખ સાજા થતાં નથી બારીક અવલોકનથી જાણશો કે નડતર દુર થતાં જે વીજળીક પ્રવાહ દોડે તેજ બીમારને ઉઠાડે છે. (૮) ડો. આરબથનોટ જણાવે છે—દવાઓ ઘુંટી પીસીને કોલેજની

ડીગ્રી લઇ બહાર પડેલો બિચારો મેડીકલ વિદ્યાર્થી શું જાણે? ખોરાક કે નૈસર્ગિકતાને લગતું જ્ઞાનજ અપાતું નથી. ગુરૂ શીખ્યા હોય તો ચેલાને શીખવેને? (૯) ડૉ. વિલિયમ ઓસલર કહે છે—જે દવાઓનું નિર્માલ્યપણું સમજે તેજ ખરો ફીઝીશીયન. (૧૦) એકાદ-બે ઉપવાસ કરી સવારે સંત્રાનો ગરમ રસ કે લીંબુ-પાણી ગરમ થોડું ચુસીને પીવો. પછી મીઠો મેવો ખાઇ ગરમ દુધ એકનું દર બે કલાકે પીજો. તેની સાથે ગરમ પાણીનું સ્નાન અને આરામ લેવાથી વજન ઝપાટેર વધશે. ૪ વીકમાંજ ફાયદો થશે. (૧૧) મોટા પ્રમાણમાં દુધનો જથ્થો લેવાથી આખું શરિર અને આંતરડાં ધોવાઇને કાચ જેવાં સાફ થાય. બે પેટ વધું આવે તો ફીકર નહીં. ફક્ત પ્રમાણ ઓછું કરજો. મીલ્ક ડાયટ સેનીટેરીયમો હવે બાંધવાની જરૂર છે. જ્યાં થાકેલાઓ આરામ લઇ નવું જીવન મેળવે. બીમાર માણસો હોસ્પીટલનો આશરો લે તેના કરતાં હોસ્પીટલો બાંધવીજ નહીં પડે તેવું જ્ઞાન કેમ કેળવવામાં આવતું નથી એમ તમારા ડોકટરોને પુછી જોવ.

(૧૨) 'દુઃખ લેવે જાવે નહીં', આવે આચા ચુચ,
સુખકા પહેરા હોયેગા, તબ દુઃખ કરેગા કુચ.'—કબીરજી

(૧૩ 'રૂળાણા ભંડારમાં હજારો લોકો લાભ લઇ ગયા,' એવી ખબર છાપામાં વાંચવાથી કોણનું દળદર ફીટયું? ઝેરી ધીંચારા પીવાથી દહાડો નહીં ફરે. કેટલા સાજા થયા—કેટલા નાસીપાસ પામ્યા તેજ અંકાવાર જાણવાની જરૂર છે. ઓપરેશન કાંય અને કેટલાં નિષ્ફળ ગયાં એની નોંધ રાખવાની જરૂર છે. (૧૪) ગરમ દુધ પીવાથી હરનીયા મટયો. સંધીવા દેશપાર ગયો લીવર સુધરયું. દુધથી મસા મટયા. બગડેલું હાર્ટ સુધારાપર આવ્યું. મોટા પ્રમાણમાં દુધ પીવાથી ડાયાબીટીસ દુર થયો. કાચુ દુધ દસેક વખત ઉછાળી (Oxidise) ચુસીને પીવાથી પીસાબ છુટયો, લોહીનું દબાણ ઘટયું. દુધ પીનારા ઉત્તમ લેખકો બન્યા છે. દુધના પ્રતાપથી પહેલવાનો

પેદા થયા. દુધમાં તાઝગી, તાકાત અને તંદુરસ્તી છે. જીંદગી આપનારૂ પ્રવાહી તે દુધ. મરામત કરનારોની દેવતાઓનું અમૃત તે દુધ...શરીર સંચેઠ સુધારનારો મીકેનીક તે દુધ. કરામતી કીમીયું તે દુધ. (૧૫) શરિર સંચાલણ માટે અનિવાર્ય રસો જરૂરી છે. સામતા ૬ રસો દુધ સીવાય કોઇ ચીજમાં નથી. દુધમાં ખનીજ દ્રવ્યો, દુધમાં વિટામિન, દુધમાં દવા, દુધમાં દિવ્યતા, દોલત, દલ્લો, દરેક છે. માટે હે મનુષ્યો! દુધ પીવો. ઠંડીમાં સુંઠ સાથે ગરમ દુધ અને ગરમીમાં ઠંડું દુધ અંજીર કે દરાખ સાથે પીજો દુધ ઉકાળવાથી અંદરના કીંમતી તત્વો નાશપ ામે. ફક્ત પીવાય તેટલું ગરમ કરો. (૧૬) જલંદર એટલે પાણીના પોતલાં! ગરમ દુધ પીવાથી, એવડું પ્રવાહી પેસાબ રસ્તે બહાર ખાલી થશે. જલંદર રોગી માટે એલોપથીક દવા નથી. તેની એકલી અને છેલ્લી દવા દુધ છે. માલીસ આપી પરસેવો વધારેા નીમક તથા પાણી, હલાહલ વિષ છે, તેમ ધ કરો. દુધસીવાય બીજો માર્ગ જ નથી. આ વાતને ચરક ભગવાનનો ટેકો મલેલો છે. દવામાં કડુ શીલાજીત જલોહદારિ રસ અને આરોગ્યવ રધીની છે. (૧૭) સાંજે પીપરી મુળ સાથે ગરમ દુધ પીવાથી ચોકકસ ઉંઘ આવશે, અજમાવજો. ઓછું પીવાથી ઝાડો રોકાય. વધુ પીવાથી દસ્તનો ખુલાશો રહે. પીસાબ તથા પેટને રસ્તે જુનો ભેગો થયેલ કચરો કાદવ ગલીચી ધોવાઇ જય, કાયામાં પલટો લાવે. (૧૮) કોઇને દુધ પચતું નથી. તેને અંગુર દરાખ કે ખજુર ખાઇ દુધ પીવું. વાયુ થતો હોય તેને ગરમ દુધમાં જેઠીમધ કડુ સુંઠ, પીપરીમુળ કે વાવડીંગ વાટી પીવાં. લીંબુ કે સંત્રાની ચીર ચુસી લઇ જો દુધ પીવામાં આવે તો તે વહેલું પચે. માખણનો લચકો મલી ઉપર ગરમ દુધ પીવાથી સખત મળ પોચો થઇ સરકી પડશે. પાકયા પછી જ લીંબોલી ખરી પડે, તે પ્રમાણે પાકો રસ થયા પછી જ મળ તુટી પડે. ત્યાં સુધી ક્રિયા ચાલુ રહે. એવો કુદરતી નીયમ છે. કેટલીક હોજરી તો એક જ દીવસમાં આઠ શેર જેટલું દુધ પચાવી શકે છે. તેવી વ્યક્તીઓ એકજ વીકમાં ૧૦ થી ૧૫

રેતલનો સંગીન વધરો મેલવે છે. (૧૯) દુધમાં ચમત્કારિ ગુણ છે. સ્વીમીંગથી જાડો માણસ પાતલો થાય અને દુબલો દુંઆ જેવો બને. આબ્બાદ તેવીજ ઉલટી-સુળતી તાસીર દુધમાં છે. મોટાં પેટ નાના થશે. સુકાં શરિરો સમતોલ બનશે. આ પ્રયોગમાં ગરમ દુધ વાપરવાની સલાહ છે (૨૦) ચુસદાથી દુધ બંધાઇ પનીર બને. તેમ પેટમાં દુધ બંધાઇ જાય. તો હાઇડ્રોકલોરીક એસીડ જવાબદાર છે. ડીસપેપટીકની એ સ્થિતી છે. વધુ દુધ પીવાથી શાંતી થશે. આજે દરદ કરતાં દવા ભયંકર છે. શીતલા ગોવરંની રસી મુકવાથી ચાંદાં ગુમડાં અને સીફીલીસ વધ્યા છે. કુમળી વયનું ખુબસુરત રમતું બાળક રસીના વાંકે આંધળું બન્યું છે. 'લાનસેટ' નામક વૈદક માસીકમાં તેની ખુલ્લી હકિકતો છપાઇ છે તે વાંચો. ઉપવાસથી બંધ પડેલા માર્ગો ખુલી જઇ શકિત વધે છે...દુધ અને ઉપવાસ, પવન અને પ્રકાશ, પાણી અને વ્યયામ, દરદોને પોબારા ગણવતાં બળવાન હથ્યારો છે! (૨૧) 'ગરમ તેલનો (એરડાનું વધુ સારૂં) એનીમા રાત્રે લેવાથી કબજીઆત તુટે. તેમ દુધ વધુ પીવાથી આંતરડાં ધોવાઇ પવીત્ર બને ઓછું દુધ પીવાથી કબજીઆતનો ભય રહે છે પણ જથ્થો વધારી દેવાથી ભયમુકત થવાય છે. ખહીશગીનો એકલો અમુલ્ય ખોરાક દુધ છે.'—ડો. લવલેંડ, બોર્ડ ઓફ હેલ્થ, ન્યુયોર્ક... (૨૨) ગરમ દુધમાં પીપરીમુળ પીવાથી ધુંટનો વળે છે, સખ્ત સ્નાયુઓ પોચા બને. સંધિવાનો હુમલો દુર થાય. લોહીનું પરિભ્રમન વધે રાઇના તેલમાં અજમો લસન ધાંના મરી ઉકાળી લગાડવાથી વહેલો આરામ થશે. હીંગ લસનનો બાફ લેવાથી સાંધા છુટશે (૨૨) થાક વિના આરામની કીમંત નહીં જણાય. અંધકાર વિના રોશનીની કદર નહીં થાય. હરામખોરને રાત્રે સ્વપ્ના આવે. મજુરની નિંદ્રા સલ્લંગ અને શાંત હોય. પ્રકૃતી પાછીજ નિંદ્રા—એવો નિયમ છે. આરોગ્ય માટે ફકત તમારે પુરૂષાર્થ કરવાનો છે. ફળ પોતાની મેલે ઉગતાં નથી. ખાતર, બી અને પાણી જમીનમાં નાંખવા પડે છે. કીશમતના ઘડનાર તમે છો.

(૨૪) કાર્ય સરે ઉદ્યોગથી, નરી ઇચ્છાથી નહીં થાય,
સુતા સિંહના મોંઢમાં મૃગ નહીં પેસી જાય.
ક્રિયે બીના કરે બીના, દેવ કહ્યું નહિ દેત,
ખેત બિજ વાવે નહીં તો કહ્યું જામે ખેત!

(૨૫) મેકફેદન કહે "માંદા પડવું એ પાપ છે." દુઃખ તેને જેનાથી દુઃખ બીજાને. સુખ-સેવા તારિજ આપી શકો જયારે તમે તંદુરસ્ત હો. ડૉ૦ બી. પી. માદનના કુદરતી ઉપચારો વાંચો. જ્ઞાન ભેગું કરો. તે બીજાને આપો. આપે તે દાતાર. આપવામાંજ મોટો આનંદ છે, લેવામાં નથી માટે તુરત કામે લાગી જાવ. કોઈ કવિ કહે છે—

"કાલ કહે મેં કાલ કરું, આગે વીસમી કાળ,
દો કાળકે બીચમેં કાળ હૈ, શકે તો આજ સંભાળ

(૨૫) આજે ગુંચવાડો અને ગફલતી બધે વ્યાપક છે. ગોસ-પપેતા અને ઇંડા છુટાં ખાવા નહી ગમે પણ કટલેસ કે પેટીસના લોકરૂપે ભેળમ-ભેલ બનાવો તો બરાબર ગળે ઉતરશે! દુધ ઘી ખાવાની સલાહ અપાશે તો વળતો સનસનતો જવાબ મલશે કે આજે ઘી દુધ તે ક્યાં ચોખ્ખાં મલે છે? તેજ શેઠાણીઓ દુધના કસ્તર્ડ ઘી-ખાંડ આટાની બહુરંગી મીઠાઇઓ અને ઘીનાજ ગરગરતા મસાલાના ખાજાં સંતાઇ છુપાઇને હજમ કરતાં જાય છે. વાહરે જમાના!

સરસ્યું તેલ

(૧) નાકમાં ટપકાવવાથી સરદી, સળેખમ, શિરપીડા, હીંટના લચકા પીનસ નાસુર, ચીપડા મટી બંધ થયેલો માર્ગ ખુલી જાય. (૨) કાનમાં ગરમ ટીપાં ટપકાવવાથી ચરકા શળ રસી બહેરાસ વાયુ અવાજ દૂર થઇ ઢાંક ઉઘડી જશે. (૩) તાલકમાં લગાડી ઘસવાથી નજલો સળેખમ મટાડી

ખાલને ચમકદાર કાળા બનાવશે. બંગાળીઓ પાથે સરસુ તેલ વાપરવાનું પસંદ કરે છે. (૪) લસન સાથે સરસું તેલ નાખી તેમાં છાલ સાથે વેંગણા પકાવી જમવાથી વાયુના દરેક રોગો મટી જકડાયેલા સાંધા છુટી, સરકસ ખેલાડી જેવા ચપળ બનશે. (૫) નીચે ગબડેલાં લોહીના દબાણને ઉંચી સપાટીએ ફરી ઉંચકી લાવવા માટે સરસુ તેલ જાદુઈ પ્રભાવ બતાવશે. જાયફળ રાઇ સુંઠ લસન વેંગણા કોઇપણ એક ચીજ દબાણ વધારશે. (૬) સરસવાં તેલની માલીસ ઠંડી તથા ચોમાસાના દીવસોમાં ખુબ તાકાતવંતી નીવડશે. સ્નાન અગાઉ લગાડી રાખો. ચરબી પીગળશે. જડતા મટશે. ચહેરા પર લગાડવાથી અગાઇ ફુલ્લી ફોર ખરજવા મેંટી ચામડી પીચ જેવી મખમલી સુંવાળી અને તેજસ્વી બનાવશે. (૭) સરસવાં તેલમાં હરતાલ ૧ ભાગ અને બાવચી ભુકી ૪ ભાગ મેળવી ઘુંટી મલમરૂપે લગાડવાથી કોઢના ધાબાં ધાબાકાઢી થોડાજ સમયમાં ચાલ્યા જશે. (૮) પીગળાવેલા ગોળ સાથે સરસવું તેલ મેળવી ફક્ત ૨૦ દીન સવારે ચટાડવાથી દમના મરીજથી પટકાયેલા રોગી, મોટા બાવના રેસના ઘોડા માફક દોડવા માંડશે. (૯) ખાખરાના અરક સાથે સરસવું તેલ પીવાથી હાથીપગ મટયો છે. (૧૦) સરસવું તેલ જંતુનાશક છે. કૃમીહર છે. વાયુનાશક છે. રૂપ સુધારક છે. સરદી તોડનાર છે. સફળ સુગમ સુલભ અમે સગવડ ભરેલું છે. (૧૧) પિતના રોગીએ સરસવાં તેલનો ઉપયોગ કરવો નહી. (૧૨) મગફળીનું તેલ શરીરે રગડવાથી અને ભોજનમાં ખાવાથી મુરઘાળ મપિકાંગળાં બદનો ખીલી ઉપસી ભરાવદાર બનશે. મેથી, અલસી, સાણુચોખા, વિદારીકંદ અને કોડલીવર તેલ માફક બીઆં તેલમાં ચરબી વધારવાનો ગુણ રહેલો છે. (૧૩) માલકાંકણીનું તેલ ગરમ અને સમણું શક્તિને પુષ્ટિ આપી યાદદાસ્ત વધારનારૂં છે અને લકવો દુર કરનારૂં છે. (૧૪) કાવી કવાનું તેલ એકલું લગાડવાથી ચામડીના તમામ દરદો ઠેઠ કોઢ સુધીના મટીને કંચન વરણી કાંતિ આવશે (૧૪)

અખરોટનાં તેલમાં કેસર, કપુર, મેળવી લગાડવાથી લકવાથી પટકાયેલા લુલા લંગડા રોગીઓ ચાલતાં થયા છે. (૧૫) લીમડાના તેલમાં ગંધક છે. કાન નાક ગળાના રોગો મટાડી મીઠી પીસાબના કેસમા ઇનસુલીન જેવો પ્રભાવિક અને ટકાઉ ગુણ દાખવશે કેપસુલમાં પેક કરી પરદેશી પેઢી મોંઘી કીંમતે વેચી રહી છે (૧૬) રાઇ માખણના સેન્ડવીચ ખાવાથી સેળ્જાની સરદી મેનીનજાઇટીસ ચોકકસ મટે. (૧૭) બદામનું તેલ પૌષ્ટિક છે, પણ મોંઘું હોવાથી આજે પરવડે તેમ નથી. આ રેતી તેલ તેટલું જ કામ આપશે. મગફળી ગરીબોની બદામ છે. મગફળીનું અથવા તલનું તેલ પીવા લગાડવામાં વાપરો. જરૂર ગુણ બતાવશે, (૧૮) કોપરેલ પીવાથી વજન વધશે. પકવાનોમાં નાખી જુઓ. માલીશમાં કોપરેલ વાપરવાથી તાવ, ખસી, કાંધા નાબુદ થશે. (૧૯) સંત્રા કે લીંબુના રસ સાથે અલસીનું તેલ પીવાથી કોડલીવર ઓઇલનું કામ આપશે માલીશ કરાવવાથી સંધીવા મટશે. ઝીંક ઓક્સાઇડ (કપાઇ સફેદો) સાથે મેળવી લગાડવાથી દાઝેલાના મલમનું કામ આપશે, ખરજવાં મટાડશે, બજારના મસા ફક્ત ચાર દીનમાંજ ખેરવી નાંખશે. તમારો અનુભવ લખી મોકલો.ખરજવા ઉપર ગુંદરનું પાણી લગાડો.

નાગકેસર

(૧) પરસેવાથી તરબોળ થતાં શરીરરો પર આ ભુકી ઘસવાથી અને કલાક પછી સ્નાન કરવાથી જાદુઇ અસર જણાશે.-એની તાસીર ઠંડી છે. એલચી સાકર સાથે આ ભુકી મોઢામાં રાખી ચુસવાથી ખોખરો અવાજ બુલંદી પકડશે. (૨) કોઇબી ધાતુનો રોગ પછી તે મરદનો હોય કે મહીલાઓની પ્રદર બીમારી હોય, સાકર માખણ સાથે આ ભુકીનો સોપારી જેટલો ગોલો વાળી ગળે ઉતારી દો. (૩) દસ્તાન છુટી ગયા હોય, કસુવાવડનો ભય ભડકાવી રહ્યો હોય, ખુલ્લા નળમાંથી છુટેલાં પાણી માફક લોહી દોડતું હોય, લોહીવાતુ દરદ હોય, ગર્ભાં ભ્રતી દાંત પીસામ કે ઝાડાનો

રસ્તે લોહીની ધાર વહેતી હોય તો આ ભુકીનો ઉપયોગ માખણ ખાંડ સાથે કરી ચમત્કાર જોવ. ચોખ્ખાઇ આવ્યા પછી રાત સવારે સુર્ય તરફ મોઢું રાખી, બામદાદે માખણ સાકર સાથે આ પમરતી ભુકી પાવલીભાર ચાટવાથી ચંદ્રમા જેવો રૂપાળો બાબો અવતરશે. એવી સાબેતી છે. પીસાબ માર્ગે લોહી જતું હોય તો ચીનીકબાબા સાથે આ ભુકી મેળવી ઉકાળી તેનો કવાથ ઠંડો પડે ત્યારે એવચી સાકર નાખી પીજો. પેટમાં ચિટ આવતી હોય, કરવટ વડે કપાતું હોય તેવી વેદના થતી હોય, ઝીસેટીન જેવો ચીકણો આમ-રસ જતો હોય, મરડાનો મરજ લાગુ પડયો હોય, સંગ્રહણીનો ત્રાસ ચાલુ થયો હોય, તો છાસમાં ભીંજવી આ ભુકી લેવા ભલામણ છે. માથાનો દુઃખાવો, પાણી સાથે ભુકી ફાકવાથી હલકો પડે. સફરાનો દરદ હરસનો બાધી કે ભગંદરના ચીગ જોતજોતામાં શાંત કરે છે (૪) ફીર, ખરજવાં, ફોડ તથા ચામડીના દરદોમાં પ્રભાવિક છે હૃદયની બગડેલી ક્રિયા તે નિયમિત બનાવે છે. ઉપરાંત પિત ઉતરી કર વાયુ અને બગલમાંથી નીકળતી દુરગંધીનો નાશ કરે છે. ઝેર નિવારણમાં પણ આ ભુકી કામયાબ જણાઇ છે. ઉલટી ઉબકા–અડગરીનું રામબાણ ઔષધ છે. હાથેપગે દાહ બળે, હાડકાં માંસ સળગતાં હોય તેવા કેસમાં, આ દવા અજબ ગુણ બતાવશે. મગજે લોહી ચડયું હોય માથાની પીડા સતાવતી હોય તો પણ આ દવા ખપ લાગશે. વળી આંખના દરદોમાં અને ગરમ મગજને લીધે પરિણમેલી ઝાંખપમાં પ્રભાવિક ગુણ દાખવશે. અવાજની બુલંદી વધારશે, દંત પીડા, મંજન માફક દાંતે ઘસવાથી મટશે પીસાબ પ્રદર, પ્રમેહ ધાતુરોગ ખાસ અને બધી રોગોમાં પણ ફાયદો થશે. ટાઇફોઇડના કેસોમાં આ ભુકી દીનમાં બે વખત આપી ખોરાક બંધ રાખો. ચોક્કસ ફાયદો થશે. નાગકેસરનો ઉપયોગ બધી ખાંસી ધાતુરોગ નબળાઇમાં અચૂક ગુણકારી જણાયો છે. કેનસરની સખત વેદનામાં આ ભુકી અમૃત-તુલ્ય તાસીર બતાવશે.

શાંતિ કેમ મેળવશો?

શાંતિ દરેક છવેાની સ્વાભાવિક સ્થીતી છે. દરેક હૈયામાં તે વસેલી છે. પણ સ્વાર્થી જડતમાં, કામ ક્રોધ, લોભ મોહીનીના માર્ગે ચઢી પલવારમાં આપણે ગુમાવી બેસીએ છીએ. બધા જ શાંતી માગે છે પણ તે માટે ત્યાગ ભોગ કે કીંમત આપવાની તાકાત ફકત પરોપકારી પુરૂષો તથા સંતોમાંજ મલી આવે છે. (૨) શાંતીથી સાત ધાતુઓનો વિકાશ થાય એમ ચરક ભગવાન જણાવે છે. શાંત મનુષ્યોના પાચક રસો તંદુરસ્ત છે. ચેતન દોડવાના માર્ગો ખુલ્લા રહે છે. ગધાશામ પૂરેપૂરો નીચે ઉતરી ફેફસાંને પુરા ફુલાવે છે. જેથી હવામાંથી જોઈતા પ્રાણવાયુ તે ખેંચી શકે છે. શાંત માણસો પાસે બીજા માણસો પોતાની આપવીતી સુખ-દુઃખની કહાણી ઠાલવી પોતાનું હૈયું જરૂર હલકું કરે છે. આ વાત ધ્યાનમાં રાખો; આખા બદનમાં ક્રોધથી જમાઈ પ્રાણનો કેદથી અવરોધ ન થતો હોય તો ચોકકસ શાંતી જ મલે. અશાંતી કરનાર વાયુ છે. વાયુની ગતી જે શરીરમાં સવળી ચાલતી હોય તેને અશાંતી નહીં હોય. સારા નરસા અનુભવોના સારનો નિર્ણય, શાંતી વીના મન કરી શકતું નથી, આરોગ્ય મંદીરના પ્રથમ પગથીએ શાંતી મુકાયેલી છે. શાંતી મગજનો ગુણ નથી પણ હૃદયનો ગુણ છે. માર્ગોમાં કફ પિત કે વાયુ જરાક બેસે ત્યારે પ્રાણની હેરફેર સારી રીતે થઈ શકતી નથી. (૩) આયુર્વેદના રસાયણ પ્રયોગમાં શાંતી આપવાનો ગુણ રહેલો છે. સવારે ફળનો મીઠો રસ પીવાથી કે રાતે દરરોજ ફાકવાથી શાંતી જ મળે. ધાતુઓ સરખી હોય તો માણસને જરૂર શાંતીનો પરચો થાય. પ્રાણ અને મન ઉપર દેખરેખ રાખવાથી પણ કેટલાકને શાંતી મલી રહે છે તો વળી બીજાને પ્રારબ્ધ નડે છે. ગીતાજીનાં વચન છે કે ત્યાગથી શાંતી વહેલી મલે. પણ બ્રહ્મજ્ઞાન વીના ત્યાગ આવતો નથી. એટલે જ્ઞાન વીના શાંતિ સંભવતી નથી. સુખ સંપતિ શકિત એ સઘળાં શાંતીનાજ વિવિધ પરિણામો છે. પ્રયત્ન માટે જ શાસ્ત્રો લખાયાં છે.

એકલું પારબ્ધ જો બળવાન હોય તો શાસ્ત્રોની જરૂર ક્યાં રહી ? શાસ્ત્રો વાંચી અમલ કરો. તો શરીર સ્વાસ્થ્ય સાથે શાંતી જરૂર મલ્યા જ કરશે, ઉશ્કેરાયેલા મન વડે તમને ઉંઘ નહી આવે. ખુલ્લી રવાશમાં ઉભા રહી શ્વાસ ખેંચો, મનને સ્થિર અને શુદ્ધ કરો, પછી ઉંઘમાં પડવાથી, આગલા દીવસની બાબતો પર કાળો પરદો પડશે. અને બીજી સવારે ઉઠતાં નવી આશા, પ્રેરણા અને હીંમત સાથે તમે જાણે નવો જ જન્મ લેશો. નવીજ શાંતીનો અનુભવ કરશો. સરણાગતીનો નિયમ સ્વીકારી જે થાય તે થવા દો. તેમ કરવાથી શાંતી વધશે. એજ સર્વોપરી ભક્તિ છે.

હાઇડ્રોસીલ ઉપાયો ?

હકીમ અઝીઝુદ્દીન દીલ્હી—લીલી હળદરના રસમાં આમલા સોધર ગેરૂ રેવંચી શીરો અને નાહીકંદનો ઘસારો લગાડવાથી ૧૪ દીનમાંજ વધરાવલ મટે છે. નાહીકંદનો ઘસારો સંભાળપૂર્વક પીવાડો તો ઉલટી ઝાડો થઇ વહેલો ફરક પડશે. વરીયાળી ખુરાસો મુળાના બીજ મકોય આવળપુલ અને ગેરૂ પાણીમાં લગાડવાથી પણ હાઇડ્રોસીલમાં ફાયદો નોંધાયો છે...કડુ, જાંબુળના બીયાં, મામેજવો, અને ખસખસ પોસની ગાળીઓ બબ્બે લેવાથી ડાયાબીટીસ મટયો છે.

એપસમની અલઉકીક તાસીર

ગાઉટ રૂમેટીઝમ હાથીપગ પ્રેસર અને પીસાબના રોગની દવા

ગુરદા ફુકસા અને પથરીના રોગીને એપસમ સોલ્ટનો ઉપયોગ કાર્યસાધક જણાશે. ગરમ પાણીમાં અરધી ચમચી એપસમ દર ત્રણ કલાકે અને સવારે પીવાથી, ગાઉટ, રૂમેટીક, યુરીક એસીડમાં ઝડપી આરામ થશે. સોદા સલ્ફ સાથે એપસમ સરખાં ભેલવવાથી ક્રુશન સોલ્ટ જેવું કામ આપશે. મળ મૂત્રનો માર્ગ ખોલી નાખશે. સુખ સગવડની

છુટછાટથી કોમમાં હાથીઓની સંખ્યા વધી પડી છે. તેઓ હરણ જેવા પાતલા થવા માગે છે—પણ પાતલા થવા માટે શરીર રગડવા, અને કમર કશવા, મુશીબત ઉઠાવવા તેઓ તૈયાર નથી. તેઓ એવી ગોળી માંગે છે કે જલદીથી મણ બે-મણ ઘટી જવાય. એવી જાદુઇ ગોળી હજી શોધાઇ નથી. પણ એપસમ સોલ્ટ આ કામ માટે તેઓને ખુબ ઉપયોગી જણાશે. રોજ સવારે ગરમ પાણીમાં એપસમ સોલ્ટ પીવા આપો. આખું પેકેટ સામટું લેવા કરતાં, અરધું અરધું પેકેટ બે વખત, એક કલાકને આંચે, અકેક ટમ્બલર પાણીમાં લેવાથી વધુ ગુણ બતાવશે. બપોરે રાતે તરકારી રોટલી સાથે તેલ લસન ભારોભાર ખાવા કહો. નાસ્તો બંધ રાખો. પાણીને બદલે લીંબુના રસમાં સોદા બાઇકાર્બ એક ચમચી પીવા ફરમાવો અને બે મુઠા એપસમ નાખો. (બાથ સોલ્ટ છુટું ૬ આને રતલ મલે છે.) આરસી સામે ઉભા રહીને દોડવા કહો, તે નહીં બને તો ઝડપથી ચાલવાની જરૂર છે. થોડાજ દીવસમાં વજન ઘટશે. નગોડના ઉકળામાં રોજ સવારે એરંડ્યું પીવાથી ફુગાવો ઘટી દસ્તાન સાફ આવશે.

એપસમના ઠંડા પાણીથી ગુમડાં અને પાથાં બેસી ગયા છે. ગરમ પાણીમાં એપસમ નાખી સેક લેવાથી છીંદ્રો વાટે દરેક ખરાબી બહાર કાઢશે. સાયાટીકા, લમબેગો અને આરથરાઇટીસમાં ચોકકસ ગુણ બતાવશે. ચેતનની ચીનગારી મંદ પડી હોય, જીવને ગમતું નહીં હોય, કાચબા અજગર માફક ગોદરાં પર ચૂપ પડી રહ્યા હો, ખાવાની રૂચી નહીં હોય અને પીવાની પ્યારા નહી હોય, તાવથી શરીર ધમધમી રહ્યું હોય, તો ફકત ગરમ પાણીમાં એપસમ નાખી તે પાણી વડે સ્પંજ અથવા સ્નાન લેવા માંડો. ગલીચીનો સમૂળગો નાસ થઇ, આરોગ્યનો પ્રકાશ તમારાં બદનમાં ઝળકી ઉઠશે! એપસમ પાણીનાં ઠંડાં પોતાં મુકવાથી થોડા જ દિવસમાં આંખ કપાઇ જશે. જરમનીમાં આ પ્રયોગ ખુબ વપરાય છે. હાથીપગના કાતીલ કેસોમાં, એપસમ પાણીનું જલ્લદ લોશન બનાવી, તેમાં

ભીંજવેલા ઠંડા નેપકીન મુકો. એપસમનું જ ગરમ પાણી સવારે પીવાડો. રોટલી તકરારીનું ભોજન જમાડી, પાણીને બદલે કોઇ ફળનો રસ પીવા જણાવો. અહીં પણ લીંબુના રસમાં સોદા બાઇકાર્બની મેળવણી અકસીર જણાશે. માંસ, કઠોળ વેંગણા અને ગરમ ચીજોથી પરેજ રાખો. જરૂર ફત્તેહ મલશે. અને લાલ થઇ આવતો તાવ સાથે દેખાવ આપતા અગ્નિ રસના સોજામાં આ અત્યંત રામબાણુ ઉપાયો છે. મુલતાની માટી અથવા ઉંબરાની છાલ ઘસી રાતે લગાડવાથી ફુલેલી નસો બેસીજ જશે. એપસમનું ઠંડું પાણી લગાડવાથી પરસેવો ઓછો થશે. ચીકાશ નાબુદ થશે થાકેલા ચહેરામાં તાઝગી દેખાશે. એપસમ પાણીનો ગરમ સેક, આંતરડાપર તુરત અસર બતાવી રાહત પહોચાડશે. એપસમના ગરમ પાણીમાં સુરોખાર અરધી ચમચી મેળવી પીવાથી એક કલાકમાં જ પીસાબ છુટી સોજો, બગાડો, પથરી, અને પ્રોસ્ટેટની તકલીફ દુર થશે. એપસમનો જોશાબ, લોહી દમાણના રોગીને આશીર્વાદ સમાન છે.-રાઇના પાણીમાં પગ સેકવાથી, ખાંડ-લીંબુ સરબત પીવાથી અને ભાજી રોટલી લસન જમવાથી બાજુકનો ફાયદો થશે.

એલોપથીક દવાની ઓળખ:

એસેટીક એસીડ-લાલ દરાજ તથા કરોલીયા પર લગાડો. નાબુદ થશે. પાણી સાથે મેળવી શરીરે લગાડો. પરસેવો ઓછો થશે. (૨) **બેનઝોઇક એસીડ**—અરડુસી માફક કફ પાડે, દમનો જોર દબાવે, દૂર ગંધીનાશક, સરદી તોડનાર;—પીસાબ લાવનાર, જંતુનાશક એનટીસેપટીક તથા ઘા રૂઝનાર છે. (૩) **એસીડ બોરેસીક**—વેલ્લાહારક, દૂર ગંધીનાશક, જંતુ મારનાર, જખમ રૂઝનાર છે. આંખના તાજા ખીલો દૂર કરે. કાનની રસી બંધ કરે, ડીકીપરનું જાલું તથા સફેદ ચાંદ દૂર કરે. પરમીયામાં એની પીચકારી અપાય છે. પ્રમાણ, પાણી બે ચમચામાં બોરીક પાંચ ચોખાપૂર. (૪)

કારબોલીક એસીડ—ચાલીસ ભાગ પાણી સાથે એક ભાગ દવા મેળવી વપરાય છે. ખુબ જલદ, બાળી નાંખનાર, ભ્રમ પાડનાર છે. ચાંદી ગાંઠ ભગંદર નાસુરમાં રામબાણ છે. રૂઝ લાવવા, વીસ તોલા વેસ્લીન અથવા મીઠાં તેલમાં એક તોલો કારબોલીક ભેલાય છે. એ તેલનાં ટીપાં ટપકાવવાથી કાનની રસી બંધ પડશે. ઝેરી તાવો તથા કોલેરામાં પાણી સાથે જ પીવા અપાય છે. નાગરવેલ પાનમાં, તુલસીના પાનમાં, ફુદના રસમાં, કાચા કાંદામાં, લસનની કળીઓ ગૌમુતરમાં, કારબોલીકની જંતુનાશક નાસીર છે. (૫) **ગાલીક એસીડ**—પહીનો પરસેવો બંધ કરવામાં એક્કો છે. લગાડવા તથા પીવા અપાય છે. અફીણ સાથે ગાલીક લગાડવાથી હરસમાં આરામ થાય. શરીરમાં રહેલાં પાણી તથા આમને ચુસી લઇ, પ્રદર, પીસાબનું લોહી, કફમાં લોહી, મરડો અતિસાર, હરસ, સુકવી નાંખે છે. હરડે, માયા ફટકડી, કાથો સુકી ચાહેમાં ગાલીક એસીડના તત્વો છે. માયા—ગોળની ગોલી અંદર મુકવાથી મઠીલાની પીસાબની જગા સંકોચાય છે. (૬) **ટાનીક એસીડ**—રૂઝ લાવવામાં ઉસ્તાદ છે. ટાનીકની ભુકી સુંઘવાથી નાકનું લોહી બંધ પડે. ક્ષયરોગમાં ૧૫ ગ્રેન અપાય છે. કોપરેલ અથ કે ગલીસરીનમાં મેળવી કાન તથા ગળાના રોગોમાં વપરાય છે. કોઇ વખતે એમાં અફીણનો અરક મેળવાય છે. શુળ કાનની રસી ગલાનો સોજો દુર કરે છે. ખહીરોગમાં બીસ્મથ સાથે અપાય છે. તેનાથી ઝાડો પરસેવો કફ તથા લોહી પડતાં બંધ થાય છે. (૭) **હાઇડ્રોકલોરીક એસીડ**—અપચો અજીરણમાં અપાય છે. ડીપથેરીયા રોનસીલ તથા ગલાના દરદોમાં કોગલા કરવા પાણી સાથે અપાય છે. તાસીર ઠંડી અને ધાતુપૌષ્ટિક મનાય છે. તાવમાં પ્યાસ ઘણી લાગે ત્યારે અપાય છે. (૮) **નાઇટ્રીક એસીડ**—આંટણનો નાશ કરે, હરસને મુરદાળ બનાવી ખેરવી નાખે, ચામડીપર પીલો ડાઘ પાડે, સાંપના ડંખોપર લગાડવામાં આવે, પાણી સાથે ચાંદી પર લોશન રૂપે લગાડાય, પથરી પીગલાવવા પાણી સાથે નાઇટ્રીક મેલવી મુત્રાશયમાં પીચકારી અપાય, તાવમાં ઠંડક આપે, અપચામાં ગુણકારી, લોહી, તથા

ક્પિત શુદ્ધ કરે, ભગંદર તથા નાસુર ઉપર કાચની શળી વડે લગાડી તે આગ પાણીથી ધોઇ નાંખો, ગરમ દેહવાલાને મરકયુરીને બદલે ટોનીક તરીકે અપાય છે. (૯) સલફ્યુરીક એસીડ—અપચો દુર કરે, કલેજા જુના રોગો સુધારે પ્રદર રક્તપ્રદર અતિસાર પરસેવો તથા ખહીરોગમાં અપાય. (૧૦) કાઇસોફેનીક એસીડ-રેવંચી (રૂબાર્બ)માથી બને છે. દરાજ મજકરણના મલમમાં વપરાય, ગોવા પાઉડરમાં વપરાય, કુંવાઠીપાના બીમાં તેવો જ ગુણ છે. (૧૧) હાઇડ્રોબ્રોમીક એસીડ—માત્રા ૧૫ ટીપાં છે. કાનપર થયેલી ક્વિનાઇનની અસર દુર કરે. છાતીના ધબકારા તથા જુની ઉધરસમાં રામબાણ છે. વાઇ-ફીકસ-હીસ્ટીરીયા તથા નાડી તંત્ર ઉપર સારી અસર કરે છે. (૧૨) એસીડ ફોસફોરીક—માત્રા ૧૦ થી ૩૦ ટીપાં છે. કંઠમાળ હાડકાંની ગઠિા તાવ તથા ડાયાબીટીસમાં એક આઉંસ પાણીમાં દસ ટીપાં પીવા અપાય છે. (૧૩) એસીડ સાઇટ્રીક—માત્રા ૧૦ ગ્રેન છે. તાસીર ઠંડી છે. તાવ તથા ચામડીના બળતરા શાંત પાડે છે. (૧૪) એસીડ સકલેરોટીક—લોહીની નાની નળીઓ અને ગર્ભસ્થાનનો સંકોચ કરી ગર્ભને બહાર કાઢવામાં એકકો (ડા. જમનાદાસ નાણાવટી) લાંબો વખત આપવાથી ચામડી કાલી અને જાડી થાય. બરળ મટાડવા જેઠીમધના શીરા સાથે અપાય છે. (૧૫) એસીડ ટારટેરીક—બાઇકાર્બોનેટ સોદા સાથે મેળવવાથી સોદા માફક ઉભરો આવે છે. લીવર સોલ્ટોમાં વપરાય છે. વાયુ દુર કરી ઝાડો સાફ લાવે છે. (૧૬) ક્રોમીક એસીડ—ચાર ભાગ પાણી સાથે મેળવી લોશનરૂપે વપરાય તો ખરાબ ગઠિા બાળી નાંખે ચાલીસ ભાગ પાણી મેળવી પીચકારી મારવાથી ચાંદી તથા મોઢાના છાલાં રૂઝાય. (૧૭) એસીડ સેલીસીલીક—તાવ ઉતે પણ ક્વિનાઇન કરતાં અસર ઓછી છે. પોટાશ બ્રોમાઇડ સાથે આપવાથી જૂના સંધિવાની વેદના દૂર કરે છે. વેસ્લીનમાં મેળવી લગાડવાથી પગના ચીરા તથા તલીયાનો પરસેવો દુર થશે. આંટણુ પર ફાયદો આપે છે. (૧૮) એસીડસલફયુરસ—ગ્લીસરીન કે કોપરેલમાં લગાડવાથી ખરજવાં કરોળીયાં

ઉંદરીમાં ફાયદો આપે. એની વરાળ લેવાથી મોઢાના છાલાં તથા ડીપથેરીયા દુર થાય. હાઈપોસલફેટ સોદાથાં વપરાઈ છે. તે જીભપર સફેદ દહી જેવી ઝવાંતવાળી ચાંદી દુર કરે છે. (૧૯) એકોનાઈટ—ઝેરી છે. અકકલકરા માફક હોઠ અને જીભમાં ચચરાટ કરે છે. મોટી માત્રામાં શ્વાસને બંધ છે. સંધીવા તાવ વેદના ઉપર રામબાણ છે. કમરના દરદ ઉપર વિષગર્ભ તેલ વપરાય છે. એજ તેલ આંગલી વડે ઘસવાથી દાંતનો સોજો દુર થશે. (૨૦) ઈથર—આંકડી દમ શૂળ હીસ્ટીરીયા હૈરૃદય રોગ દુર કરે છે. ચરબીવાલો ખોરાક પચાવવા મદદ કરે છે. ચામડીમાં ઠંડક લાવે, હરનીયા ચઢાવવામાં કામ લાગે, સુંઘવાથી બેહોસી આવે. અમેરીકામાં કલોરોફોર્મની જગાએ વપરાય છે. (૨૧) એલોઝ—ખીચામ તથા હોલાવે ગોલીમાં એલીયો છે. એનાથી ઘણી લાખો રૂપીઆ કમાયો છે. એનો ખાસ ગુણ પિત શુદ્ધ કરી વધારવાનો છે, અનાજ પચાવી પુષ્ટી આપે, ગરમ તાસીરનો જોલાબ છે. મહીલાઓનો અટકાવ નિયમિત બનાવે. જોલાબ તરીકે રામબાણ આંતરડાં મજબુત કરે. જુની કબજીઆતમાં નક્ષ વોમીકા, એક્ષ્ટ્રેક્ટ જેનેશીયન સાથે એલોઝ અપાય છે. હરસવાલાને કે ગર્ભવંતીને આપવાની મનાઈ બતાવી છે છતાં જૈન વૈદો ઘી સાથે એલીયો ખવાડી હરસ મટાડે છે. માતાની છાતીપર લગાડવાથી ધાવણુ બંધ કરે છે. દસ્તાન લાવવા અંગ્રેજી બનાવટ જે વપરાય છે, તેટલુંજ કામ કન્યા લોહાદિ ગુટી આપશે. તેમાં ગુલકંદ તજ હીરાકસી એલીયો છે. દેશી બનાવટ સસ્તી છતાં વસ્તુ વધુ ગુણદાયી જણાશે (૨૨) એલમ—ફટકડી ગુજરાતી નામ છે. એક ડ્રામ આપવાથી ઉલટી જોલાબ લાવે. ડીપથેરીયા તથા ચેપી, હડપી ખાસીમાં ગુણ બતાવે. પ્રદર, પરમીયો, ખીલ કાનની રસી, મસાની ચાંદીમાં ફટકડીના પાણીની પીચકારી અપાય છે. પંદર ગ્રેનના પ્રમાણમાં ફટકડીની ભુકી દુધ સાથે બે વખત આપવાથી પરમીયો તથા ડાયાબીટીસ પંદર દીનમાં મટે એવો એક તબીબનો દાવો છે. (૨૩) એમોનીયા—ગુજરાતી નામ નવસાર છે. ખટાશ દુર કરે, ઉલટી લાવે, ચામડી લાલ કરી ફોલ્લો પાડે, ખાસ

ગુણ કફ છુટો પાડવાનો છે. સંધીવા તથા અકડેલા સ્નાયુમાં ગરમાટો લાવી ગંઠા-યલી નસો છુટી પાડે છે. કપુરના તેલ સાથે નવસાર માલીશ કરવાથી લકવો દુર થાય પાનમાં એમોનીયા ખાવાથી અજીરણ ઓડકાર બંધ પડે છે, ચુના સાથે નવસાર ભેળી સુંઘાડવાથી બેહોશ આદમી શુદ્ધીમાં આવે. એજ પ્રયોગથી માથાના દરદો દુર થાય. એની માત્રા ઓછીજ લેજો. મોટી માત્રામાં ઝેરી અસર કરે છે. આંકડી હીસ્ટીરીયા તથા દારૂડીયાને અપાય છે. (૨૪) **એમીલ નાઇટ્રેટ**—એ ટીપાં સુંઘાડવાથી ગભરામણ તથા હરૂદયનું શૂળ દુર થાય છે. શ્વાસ તથા વેદના શાંત કરે છે. કોલેરામાં ઉપયોગી છે. એના જેટલી જ અસર અરીઠા મગજ અથવા અરીઠાનું ફીણુ નાકમાં ટપકાવવાથી થશે. (૨૫) **એનટીપાયરીન**—માત્રા ૪થી ૮ ગ્રેન છે. સાવચેતી જો નહીં રખાય તો શરીર ઠંડું પાડી મોત લાવે છે. આધાશીશી, માથાના દરદો તથા તાવ ઉતારે છે. (૨૬) **એન્ટી ફેબ્રીન**—તાવનાશક એન્ટીસેપટીક છે. પાંચથી દશ ગ્રેન ગરમી ઓછી કરે. સંધીવા ટાઇફસ (૨૧ દીવસી તાવ) તથા વિષફોટકમાં સારી અસર કરે છે. ઇનફ્લુન્ઝા, ત્રણ દીનમાં દૂર કરે. નક્ષ વોમીકા તથા પોટાશ બ્રોમાઇડ સાથે અપાય છે. (૨૭) **ટારટેરેટ એનટીમની**—થોડી માત્રામાં પરસેવો લાવે. કફ બહાર કાઢે, પિત શુદ્ધ કરે, પ્રમાણ: એક ગ્રેન છઠ્ઠો ભાગ છે. વધુ માત્રામાં ઉલટી ઝાડો લાવી શરીર ઠંડુ પાડે, લગાડવાથી ચામડી બળે, ફોલ્લો ઉડે, ઝેરી અસર કરે. બલગમ કાઢવા રામબાણ છે. હાડગંભીર તથા ભગંદરમાં મલમ, અને માથા તથા પેડુના રોગમાં એનુ લોશન વપરાય...ચાર ભાગ મીણ અથવા વેસ્લીન સાથે એક ભાગ દવા મેલવો. (૨૮) **આરજન નાઇટ્રસ**—સોજા જખમોને ફાયદો આપે, એક આઇસ પાણીમાં એક ગ્રેન દવા મેલવી ટપકાવનાથી આંખના ખીલો, જુની ચાંદીઓ, ફુલ્લાં, વહેતો કાન, પ્રમેહ મસા ખરજવાં દરાજ હાડકવાં પાઠામાં ફાયદો કરે છે. અતિસાર કે મરડામાં વપરાય છે. સુરોખાર ટઅલ સજને એ દવા સાથે મેળવી સલી બનાવી આંજે તો છારી દુર થશે. (૨૯) **આરસેનીક**—માત્રા ગ્રેનનો ચોવીસમો ભાગ છે.

ગાંઠોપર લગાડો. એકાંતરીયા તાવમાં રામબાણ છે. જ્ઞાનતંતુના દરદોપર અકસીર છે. શીફરૂં વાઇ કમરપિંડા સંધીના બ્હીક મટાડી મજબુતી આપે છે. (૩૦) **ડોનોવાન સોલ્યુસન**—સોમલ પારો તથા આયોડીયનની મેલવણી છે. માત્રા૧૦ થી ૩૦ ટીપાં છે. સંધીવા નાસુર ભગાંર ચાંદી બગલની ગાંઠો તથા ચામડીના દરદોમાં ઉસ્તાદ છે. (૩૧) **ફેરી આરસેનીઅ**—માત્રા અરધી ગ્રેન છે. શીફરૂં પીકાશ લકવો ધાતુરોગમાં ગુણકરિ છે. (૩૨) **એટ્રોપીન**—કીકી મોટી કરવા વપરાય છે. આ ટીપાં વાપરવાથી આઇરીસ, લેનસથી દુર રહે છે. અને રોગ વધતો અટકે. ગ્લોકોમાંનું પાણી સુકવે છે. હાઇ પરમેટ્રોપીયામાં વપરાય છે. માત્રા એક ગ્રેનનો સોમો ભાગ (૩૩) **એસાફટીડા** ગુજરાતી નામ હીંગ છે. આંકડી હીસ્ટીયા દમ હડખી ખાંસી આફરી બાદીમાં ગુણકારી ખાવાની માત્રા ૫ થી ૨૦ ગ્રેન, દસ તોલા પાણીમાં ૩૦ ગ્રેન હીંગ મેલવી પીચકારી મારો. (૩૪) **આમન્ડસ**-ગુજરાતી નામ બદામ છે. ડાયાબીટીશવાલાને મીઠી બદામની રોટલી અપાય છે. આમંડ ઓઇલ કાનને સાફ કરી સાંભળતા કરે. એનું તેલ છાતીના તમામ દરદોમાં ગુણકારી છે. કડવી જાતમાં પરસીક એસીડ હોવાથી ઝેરી છે. (૩૪) **એનીથી-ડીલવેટર** એટલે સુવાનું પાણી દુધ પચાવે, ઉલટી અટકાવે કબજીયાત તોડે, બાદી દુર કરે. ઘેરમાં રાખો, (૩૫) **સેલ વોલેટાઇલ**—પાચનની મહા દવા છે. ઠંડી પડેલી નાડીને વેગ આપે છે, તાવ બ્લગમ હીસ્ટીરીયા આકડીનું જોર તોડી નાંખે. (૩૬) **લેકટીક એસીડ**—પાંચ ભાગ પાણી સાથે મેલવી ટોનસીલ ડીપથેરીયામાં લગાડવાથી સફેદ પડ છુટું પડે છે. અપચો મુત્રાશય તથા ડાયાબીટીસ રોગમાં વપરાય છે. (૩૭) **એમોનીયા ફોસ્ફેટ**—ગાઉટ પથરી પીસાબના દરદોમાં પાંચગ્રેન પાણી સાથે મેળવી પીવા અપાય છે. (૩૮) **આરનીકા**—એનો અરક લગાડવાથી મોચ ચોટ સંધીવા માથાના દરદમાં ફાયદો કરે. હોમ્યોપાથ તબીબો પીવાડી ફાયદો કરે છે. (૩૯) **આરમોરેશીયા**—અંગ્રેજી નામ હોર્સરેડીશ...રાઇના જેવા જ ગુણો છે. સ્પીરીટનું પ્રમાણ ૧ થી બે ડ્રામ. જલંદરમાં પીસાબ લાવે. સોજા સંધિવામાં પરસેવો લાવે,

(૪૦) **એઈલ**–મરડો અતિસારમાં રામબાણ લોહી સુધારે એક આઉંસ પાણીમાં ૧૦ ટીપાં લીકવીડ એક્ષટ્રેક્ટ મેળવી ત્રણ વખત આપો. (૪૧) **બેરીયમ નાઈટ્રેટ**—આરજેનટીન નાઇટ્રાસ જેવા ગુણો લકવો—હીસ્ટીરીયામાં વપરાય (૪૨) **બારલી**—૩૦ આઉંસ પાણીમાં એક આઉંસ જવ નાખી અરધું બાળી, એકેક આઉંસ પીવાડો. એનાથી કોલેરાની પ્યાસ, તાવની ગરમી, પીસાબની આગ દુર થઇ શકિત આવે છે. (૪૩) **બેલાડોના**—પોસ ડોડા એક પાઇન્ટ પાણીમાં ઉકાળી તેમાં એક ડ્રામ દવા નાખી સેક કરવાથી દુખાવો સોજો દુર થાય છે. ભયંકર પાકાપર પટી મરવાથી પાકતું અટકાવે બહી રોગનો પરસેવો બંધ કરે, લકવામા તથા ઉંઘમાં થઇ જતી પીસાબમાં ફાયદો કરે, હાંફણ હાબી ખાંસી ફીફરં ગલાના દરદોમાં ગુણ કરે, (૪૪) **બોરાક્ષ** —ટંકનખાર ગુજરાતી નામ છે. ગર્ભસ્થાન સંકોચે, દસ્તાન વધારે, અરગટ સાથે આપવાથી ઓર બહાર કાઢે, આઠ ભાગ મધ સાથે એક ભાગ બોરાક્ષ મેળવી લગાડવાથી જીભ તથા ગળાના રોગો દુર થાય, પીસાબની જગામાં પીચકારી આપવાથી મહીલાની અંદરની આગ તથા ખજવાળ શાંત થાય, એક આઉંસ પાણીમાં ૧૦ થી ૪૦ ગ્રેન, રોજ ત્રણ વખત પીવા આપો. (૪૫) **સોડા બાઇકારબોનેટ**—પીસાબ વધારે, અપચો તથા પેટની ખકાસ દુર કરે, પિત શુદ્ધ કરે, વાયુ ઢાંકે, સોડાનું ગરમ પાણી કાનમાં નાખવાથી મેલ ઓગલી જશે. (૪૬) **બીસ્મથ સબનાઇટ્રેટ**—જમ્યા પછી થતી પેટની પિડા ચૂકદુર કરે છે. બહીરોગ હીસ્ટીરીગા તથા અતિસારમાં ફાયદો કરે. બંગ ભસ્મ વધુ ગુણકારી છે. ચામડીના દરદોમાં તથા ડાયાબીટીસના ગુમડામાં બીસમથ લગાડો...પાણી સાથે ૧૦ ગ્રેન પીવાથી પ્રદર મટે. (૪૭) **પોટાશ બ્રોમાઇડ**—પોટાશ આયોડાઇડ કરતાં સારી અસર કરે. બરળ તથા બીજી ગાંઠો પીગલાવે છે. એક આઉંસ પાણીમાં ૧૫ ગ્રેન પીવા ત્રણ વખત આપો. શ્વાસ હીસ્ટીરીયા આંકડી વેદનામાં રામબાણ છે. ડાયાબીટીસ તથા રક્તપ્રદરમાં વપરાય છે. (૪૮) **હાઇપોફેસ ફાઇટ ઓફ લાઇફ**—ધાતુપોષ્ટિક, લોહી સાફ કરનાર ગરમી આપનાર શ્વાસ ખાંસી ક્ષય

રોગમાં રામબાણ છે, પ્રમાણ ૧૦ ગ્રેન મધ સાથે આપો ઑમેાનટ સીરપમાં વપરાયો છે. (૪૯) કેલેામલ—એક ગ્રેનની માત્રામાં સાકર સાથે ત્રણ કલાકે અપાય છે. કુપીકા તથા પોડોફાઇલીન સાથે આપવાથી વધું સારી અસર કરે છે. કૉલેરામાં આ મેલવણી ફાયદો કરે છે. ૨૧ દીવસના તાવની ગતી તેાડી નાખે છે. કરમ રોગીને સેનટોનીન સાથે અપાય છે. ગુમડાપર છાંતવામાં વપરાય છે. ડોળાપર છારી પડી હોય તેા આંખમાં કેલેામલ ડુરેા ૧૦ ગ્રેન સેાદા સાથે અરધો ગ્રેન કેલેામલ આપવાથી લોહી સારૂ થાય છે. (૫૦) કેમફર—સ્પીરીટ કેમફર ૧૦ ટીપાં એક આઉંસ પાણીમાં અપાય છે. સુકા કપુર પાણી સાથે ૧ થી ૧૦ ગ્રેન આપવાથી કૉલેરા તથા હાડકાનેા તાવ શાંત પડે છે. હડખી ખાંસી હીસ્ટીરીયા આંચકીમાં ફાયદો કરે. સુંઘવાથી સરદી તુટે છે. સંધીવાના તેલમાં કપુર મેલવવાથી ઝપી ફાયદો કરે. (૫૧) કાનાબીસ—ગાંજો પણ કહે છે. હીસ્ટીરીયા આંકડી અનિદ્રામાં રામબાણ છે. એક આઉંસ પાણીમાં ૧૫ ટીપાં અરક અપાય છે. બે ટીપાં પેપરમીંટ અરક મેળવવાથી વધુ ગુણકારી થશે. ઉંઘ લાવવા, કૉલેરા, છાતીની ગભરામણ દુર કરવા, હડખી ખાંસી મટાડવા હક્કવાની શાંતી કરવા વપરાય છે. નિશેા ચઢાવે, જીવ આનંદી બનાવે, છતાં અફીણ માફક ઝાડો રોકતી નથી, ભુખ મારતી નથી. (૫૨) કાનથેરાઈડીસ—પાસાબ લાવે, લગાડવાથી ફોલ્લેા ઉઠાડે. એક આઉંસ પાણીમાં ૧૦ ટીપાં લકવામાં અપાય છે. છાતીના તથા ખભાના પાછલા ભાગના દરદમાં લગાડાય છે. જોખમી દવા છે. સાવચેતી રાખેા. (૫૩) કેપસીકમ—મરચાનું નામ છે. કૉલેરા, કેફ, ઉલટી. અપચેા, ગેસ, મંદાગ્નિમાં વપરાય છે. એક આઉંસ પાણીમાં ૧૦ ટીપાં પ્રમાણ છે. ગળાના દરદોમાં એના કોગળા કરેા. ઉતેજક છે. ઇન્દ્રીયેા ભડકાવે છે. (૫૪) ચારકેાલ—કોલસાની ભુકી.. ખટાશ તથા ઝેરી જંતુઓ દુર કરે. એક ડરામ દીનમાં ત્રણ

વખત અપાય છે. પેટના દરદો, ઝાડાની દુરગંધી દુર કરે. પોટીસમાં વપરાગ છે. તથા મંજનમાં ઉપયોગી છે. અફીણ વછનાગ ઝેરકોચલાનું એન્ટી ઝેર ઉતારવા અરધા આઉંસ જેટલું અપાગ છે. ગેસ હાંકનારીએ નટી–સેપટીક છે. (૫૫) **કાસકારા સાગરેડા**—બીજા જોલાબો માફક સફરામર્દ બળતો નથી. ખાવા પહેલાં એક ડ્રામ એનો પ્રવાહી લેવાથી જુની કબજીઆત તુટે, હરસ મટે, નીચલાં આંતરડાને ગતીમાન કરે. હરડે સુનક્ષ તથા બદામના તેલમાં કાસકારાને મલતો ગુણ છે. (૫૬) **કાસકેરીલા**—પાચક, તાવનાશક, બળગમ કાઢનાર, પૌષ્ટીક...સોનકોના કરતાં ઉતરતો...એક આઉંસ પાણીમાં એક ડ્રામ અરક આપવાથી લોહી વધે, શક્તિ વધે, દમ દુર કરે, અરડુસીના પાન જેવી બલગમ કાઢનારી અસર છે. (૫૭) **કાસીયા સેનસીઓલેટા**—સોનામખી પણ કહે છે. બન્ને આંતરડાપર અસર કરે છે. આમ તથા પાણી હાંકે છે. ચાર તોલા પાણીમાં આદુ તથા સોનામખી ઉકાળી તેમાં અરધો આઉંસ એપસમ સોલ્ટ નાખી પીવાડો પછી મોડેથી ખીચડી ને ઘી ખવાડો તો તાવ ખાંસી અને અપચાનો રોગ શરૂઆતમાંજ ભાંગી જશે. ૧૦ ગ્રેન સલફર એક આઉંસ સોનામખી અને એક આઉંસ ગુલકંદ મેળવવાથી હરસનો અકશીર પાક બનશે. (૫૮) **કાસીયા ફીસતુલા**—ગરમાળાનું નામ છે. સોનામખી જેવો જુલાબી જોલાબ નથી. ગોળ જેવીજ અસર ગરમાળાની છે. કરીયાતા સાથે એનો ઉકાળો અપાય છે. હલકો જોલાબ છે. (૫૯) **કેસ્ટર ઓઈલ**—પેટના દરદો, જલંદર, એપેન્ડીક્ષ. હરનીયા, મરડો, પ્રોસટેટ કબજીઆત તથા અતિસારમાં દિવેલ તેલ વપરાય છે. ગરમ દુધ, કાફી ચાહ, આદુ કે સુંઠ સાથે વિવિધ અનુપાનથી અપાય છે. (૬૦) **કાટેચુ**—કાથાનું નામ છે. એમાં 'ટેનીક' તત્વો હોવાથી રસી પરૂ પ્રવાહી જલદી ચુસી લેશે...મદર લોહીના અતિસારમાં એનો અરક ૩૦ ટીપાં, પાણી સાથે અપાય છે. જાયફલ સાથે કાથાની ટેબલેટ બનાવવામાં આવે છે. સાકર સાથે ૨૦ ગ્રેન કાથાની ભુકી આપવાથી ઝાડા

બંધ થશે. મંજન, દંતપીડા, જખમો તથા ગલાના રોગમાં કોગળા કરવા વપરાય છે. (૧૧) **કેમોમીલ**—સેવટીનું નામ છે. ઉલટી અપચો તાવ દુર કરે. અઢી તોલા ઉકાળો ઠંડો પીવાથી તાવ ઉતરે. ઉલટી કરાવવા ૬ તોલા ઉકાળો પીવાડો. જેલાબ સાથે સેવટીનું તેલ અપાય છે. કારણ તે બાદીનાશક છે. પાચન જાગૃત કરી પેટને કૌવત આપે છે. હીસ્ટીયામાં ફાયદો કરે. (૧૨) **ચીરેટા**—કરીયાતાનો નામ છે. હોજરીને શક્તિ આપનાર ધાતુપૌષ્ટિક લીવર ટોનીક છે. એનો ઉકાળો પીવાથી ઘણી બીમારીઓ દુર થઇ શક્તિ આવે છે. એક આઉંસ ઉકાળામાં એક ગ્રેન પોટાશ આયોડાઇડ આપવાથી ગરમી ચાંદી ગુમડાં દુર થયાં છે. વોરઅગ ટીંકચરમાં વપરાય છે. (૧૩) **કલોરલ**—નારંગીના સરબત સાથે ૧૫ ગ્રેન આપવાથી પ્રસુતી વેદના શાંત થઇ. (૧૪) **કલોરોફોર્મ**—બેશુદ્ધી લાવે, નિશો ચઢાવે, વેદના જીતે શ્વાસની ગતી ધીમી પાડે, તાવ નસાડે, ગરમી આપે, ચામડી લાલ બનાવે. આંકડી હીસ્ટીરીયા કોલેરામાં રામબાણ છે. 'સ્પીરીટ'નો ડોઝ ૧૦ ટીપાંનો અને પાણી શરબત સાથે કલોરોફોર્મ ૧ થી ૧૦ ટીપાં અપાય છે. કેનસરની પીડા તથા તાવમાં રામબાણ છે. ખજવાલપર કપુરના તેલ સાથે લગાડાય છે. ફક્ત એની વરાળ (બાફ) આપવાથી આદમી બેશુદ્ધ થાય છે. લીંટના કપડામાં લપેટી સુંઘાડો. નબળી છાતીવાળાને ઇથર સુંઘાડવાનો રિવાજ છે. કલોરોફોર્મ આપવા અગાઉ દરદીને ભુખો રાખી, થોડો બ્રાન્ડી આપવાની પ્રથા છે. (૧૫) **એમોનીયમકલોરાઇડ**—નવસારને અકતાજ ગુણો છે. કફ પિત તથા પરસેવો વધારે. વેદના શાંત કરે. બળગમ રોગમાં રામબાણ છે. ક્વિનાઇનની જગ્યાએ અસલ વપુરાતું હતું સંધીવા રોગમાં જરમન અને રશીયન તબીબો વાપરે છે. એક આઉંસ પાણીમાં ૧૦ ગ્રેન અપાય છે. વેદના ગાંઠો તથા સોજાપર એનું લોશન—લગાડવાથી બેસી જશે. દસ ભાગ પાણી મેલવવાથી લોશન થશે. પાંડુરોગ કમલો તથા કલેજાની ખાસ દવા છે. કડુ કે હલદ સાથે અથવા એકલી દવા અપાય છે. (૧૭) **સોદા સેલ્યુશન**

ક્લોરીનેટેડ—પાણીમાં ૧૦ ગ્રેન મીલાવાથી ગરમાટો પેદા કરી ઝેરી જંતુનો નાશ કરે છે. દસ આઉંસ પાણીમાં અરધો આઉંસ દવા મેળવી પોતાં મુકવાથી ગેનગ્રીન (પાકાં તથા ચાંદી)માં ફાયદો કરે. અલસી ગરમ પાણી સાથે પોલ્ટીસ રૂપે વપરાય છે. એનો હરીફ ધામારી બુટી છે. (૬૭) **સીનાકોના**— પાંચ ગ્રેન પ્રમાણે છે. પરૂ અટકાવનાર તાવ ઉતારનાર, વેદનાશામક, ધાતુપૌષ્ટિક ટોનીક છે. લીંબુના રસ સાથે એક ગ્રેન ભોજન અગાઉ આપવાથી પાચન સુધરે, પરસેવો અટકે, મેલેરીયા જીતે, બરળ તથા કલેજારોગને મહાન કરે. પોટાશ બ્રોમાઇડ સાથે આપવાથી કાનના ચરકા-અવાજ બંધ કરે. ગળાના રોગમાં 'સીનકોના' ઉકાળી કોગળા કરાવો પોચા લોહી ઝરતા પારા ઉપર એનું મંજન ઘસો... બ્રોમાઇડ તથા હાઇડ્રોબ્રોમીક એસીડ સાથે કવિનાઇન લેવાથી નુકશાન કરતુ નથી છતાં લીમડાની અંતરછાળનો ઉકાળો, ઇસરમુળ, ગળો તથા કાયફળ કવિનાઇન કરતાં સરસ અસર આપે છે. ડૉ.ડાઇમક, સાવવીનની છાલ વધું ઉપયોગી જણાવે છે. (૬૮) **કોકેન**—દક્ષીણ અમેરીકાની મજુર પ્રજા કોકોના પાન ખાઇ નીરવાહ ચલાવે છે. શક્તિવર્ધક છતાં નિશો લાવનાર છે. લોહી ગરમ કરે શ્વાસ તથા નાડીનો વેગ વધારે, સખત વૈતરું કરવાની તાકાત બક્ષે, એવો ગુણ કોકોમાં છે. જ્યારે કોકેનમાં સ્થાનીક વેદના તથા લાગણીનો નાશ કરવાની તાસીર છે. છરી વડે કાપ મુકવા અગાઉ પાકાં ગુમડાં પર કોકેનની પીંછી લગાડાય છે. કોકોવાઇન ક્ષુઝરોગોને ચેતન આપે છે. કોકોના પાન અરધો ડરામ સુધી ખવાય છે. કોકો પીવાથી થાક ઉતરે પણ વિર્ય ખૂબ ગરમ થશે. ઇથર, બરફ, એપસમનું ઠંડુ પાણી પણ કોકેન માફક વેદનાશામક છે. લવંગના તેલમાં કોકેનની તાસીર મનાય છે. (૬૯) **કોકયુલસ**—એના સત્વને પ્રાઇક્રોટોક્ષીન કહે છે. એક આઉંસ મીણમાં ૬૦ ગ્રેન કોકયુલસ મેલવવાથી, જુ-લીખ મારનારો ઉત્તમ મલમ બને છે. (૭૦) **કોડલીવર ઓઇલ**—લોહી માંસ ચરબી વધારે, હાંફી ખાંસી,

સાંધીવા, ઝાંખ, રતાંધળો, કંઠમાળ, તથા ખટ્ટી રોગમાં રામબાણ છે. ગરમ ચાહે કે સંત્રાના રસ સાથે એક ડરામ જમ્યા પછી આપો. ધડાંની કાચી ઢાલ શરીરે ઘસી પચાવવાથી કોડલીવર તેલની માલીસ જેટલોજ ફાયદો આપે. વિદારી કંદ, મેથી, બદામ, માખણ, મલાઇખાંડ, અલસીનું તેલ, કોપરેલ, ચીગરમાં કોડલીવર તેલ જેવીજ ચરબી, વજન વધારનારી તાસીર છે. (૭१) **કોલચીકમ**—બીજું નામ કીરમજ છે. ગાઉટના દરદીને તુરત ફાયદો આપે. ચાર કલાકે ૮ ગ્રેન આપવાથી નવા સંધીવામાં ફાયદો કરે. પીત પીસાબ પરસેવો વધારવા સોડા સલ્ફેટ તથા ટીંકચર જીંજર સાથે અપાય છે. સોજા તથા ચામડીના દરદોમાં ઝડપી ગુણ આપે. કોલચીકમ વાઇનનો ડોઝ ૧૦ ટીપાં છે. (૭૨) **કોલોડીયન**—વહાડકાપમાં વપરાય છે. ચીરા કાપ જખમ સાંધી આપે છે. દીવેલ તથા કેનેડા બાલસમ સાથે ભેળવીને વપરાશમાં લેવાય છે. વેસ્લીન, મધ, કોકમનું ઘી એરંડયું, અલસીનું તેલ કે પીગલાવેલું સાદુ મીણ. કોઇબી એક 'ચીજ કોલોડીયનનું કામ આપશે. આટણ ઉપર ખાખન ઘસો. (૭૩) **કોલોસીન્ડ**—ઇન્દ્રામણીનું નામ છે જેલાપ જેવો જાલીમ જેલાબ છે. મુત્રાશયને જાગૃત કરી અંદરનું પાણી હાંકે છે. એકલું લેવાથી ચુંથારો કરે. ત્રણ ભાગ હાયોસાઇમસ અરક સાથે વપરાય છે. બંધકોષ, તાવ, સોજા, જલંદર, બંધ થયલું દસ્તાન, માથાની પીડા, ડાયાબીટીસમાં કામયાબ છે. હોમ્યો દવામાં પણ વપરાય છે. (૭૪) **કોમન સોલ્ટ**—બહુ વજનમાં ઉલટી-ઝાડો લાવે, સવા તોલો કરમનો નાશ કરે, અજમો નીમકનો ઉકાળો આંકડી તથા કોલેરામાં અપાય... હાડકાને સોજો, ભયંકર વેદના સીંધાલુણના ઠંડા પાણીમાં બોળવાથી દુર થાય છે. (૭૫) **કોનીયમ**—વેદનાહારક, લોહી સુધારક શક્તિવર્ધક ૨ થી ૮ ગ્રેન અપાય છે. આંકડી કંપવાણ લકવો શ્વાસ કેનસર ચકરી ગાંડપણ હડખીખાંસીમાં પ્રભાવિક છે. (૭૬) **કોપેબા ઓઇલ**—પીસાબની નળીના રોગોમાં રામબાણ. કફ ઓછો કરે, કલેજું સુધારે, જલોદર જીતે, દુધ

સાથે, અથવા ગુંદરના પાણી તથા લાઇકર પોટાશ સાથે પાંચ ટીપાં આપો. (૭૭) કોપર સેલફેટ—મોરથુથુ પણ કહે છે. પુષ્કળ ગરમ પાણી સાથે પાંચ ગ્રેન આપવાથી ઉલટી થઇ ઝેર ઉતરે. મરડો—અતિસારમાં રામબાણ. આંકડી શ્વાસ હીસ્ટીરીયામાં અકસીર...ખાવાની દવા તરીકે શુદ્ધ કરેલો મોરથુથુ ૦૧ ગ્રેન ખાંડની ચાસણીમાં આપો. ચાંદી તથા ખીલોપર એનું લોશન વપરાય. એક તોલો પાણીમાં એક ગ્રેન દવા મેળવી બે ટીપાં નાંખવાથી આંખનો ખીલો દુર થશે. રસીવાલા પ્રમેહમાં નીચેથી પીચકારી અપાય છે. (૭૮) કોરોસીવ સબલીમેટ—રસકપૂર એનું જ નામ છે. પાણી તથા પોટાશ આયોડાઇડ સાથે એક ડરામે સોલ્યુશન આપવાથી નાસુર, સંધીવા, હાડકાનો સોજો, તથા ચામડીના જુના દરદોમાં ફાયદો કરી લોહી સુધારે. ધોયેલા માખણ સાથે એક ટકો મેલવી લગાડવાથી હરસ ખરજવામાં ઘણો ફાયદો થશે. (૭૯) ક્રીયાસોટ—અતિસાર, ઉલટી, ડાયાબીટીસમાં ગોળ સાથે એક ટીપું અપાય લગાડવાથી દાંતનો સડો દુર કરે.. ૨૦ આઉંસ પાણીમાં અરધો ડરામ દવા મેળવી કોગળા કરવાથી મોહાના છલાં રૂઝાશે. ગરમ પાણી ૬ આઉસમાં ૧૨ ટીપાં દવા મેળવી તેની વરાળ શ્વાસમાં લેવાથી ગંધાતો બલગમ, ડીપથેરીયા, શ્વાસરોગ, ખહીરોગ તથા છાતીના ભયંકર દરદોમાં ફાયદો આપે. (૮૦) ક્રીમ ઓફ ટારટર—ઠંડો પીસાબ લાવે, ઝાડો લાવે, અંદરનું પાણી હાંકે, પ્યાસ મટાડે, સોજો દુર કરે. જેલપ, તથા જીંજર સાથે આપવાથી પીસાબ ઝાડો પુષ્કળ થશે. (૮૧) કયુબેબજ—ચીનીકબાલા કહે છે. નળી તથા મુત્રાશયને જાગૃત કરી ગરમાટો પેદા કરે. રસીવાલા જુના પ્રમેહમાં રામબાણ છે. નવા પરમીયા પર આ દવા આપશો તો રોગ વધીને ડાયાબીટીસનું રૂપ પકડશે. કોપેગ્રા સાથે સારી અસર કરે. દુધ સાથે કોપેબા તેલ તથા કયુબેબ ઓઇલનાં ૫–૫ ટીપાં ત્રણ વાર રોજ આપો. ટીંકચર કયુબેબના ૨૦ ટીપાં પાણી તથા સોદા સલફેટ સાથે અપાય છે. (૮૨) કુસ્સો—આંઠ

આઉંસ પાણીમાં એક તોલો દવા ઉકાળી રાત્રે પીવાથી ટેપવર્મ (ચપતા કરમ) મરી જશે. સવારે જોલાબ આપી પેટ સાફ કરો. (૮૩) ડેનડીલીયન—એનો કરીફ ભાગિરાના પાન, નવસાર તથા કડુ છે. પિત્ત પીસાબ અને ઝાડો વધારી લોહી સાફ કરે. મહાન લીવર ટોનીક છે. (૮૪) ડેટુરા—સ્ટ્રેમોનીયમ ધતુરા બીજા નામો છે. બેલાડોના જેવો ગુણ છે. હીમરોડ કયોરમાં સુકો ધતુરાના પાન છે. એનો ધુમાડો શ્વાસમાં લેવાથી દમનો જોર તુરત હલકો પડે છે. ઝંડુ ફાર્મસીએ 'ધતુરીન' પ્રવાહી છાતીના દરદો માટે બનાવ્યું છે. પાણીમાં ૧૫ ટીપાં અરકના પીવા અપાય છે. હડખી ખાંસી આંતરડાની પીડા અને શૂળ દુર કરવામાં ધતુરો એકો છે. ધનુરવા તથા સખત આંકડી દુર કરે. માત્રા સંભાળીને નાનીજ આપો. સામકી દારૂને જલ્લદ બનાવવા ધતુરો વપરાય છે. એના બીયાં તાવ અટકાવનાર છે. એના પાનનો રસ હડકવા દુર કરવા વપરાય છે. (૮૫) ડોવરસ પાઉડર—પરસેવો લાવનાર કફ કાઢનાર, વેદનાહારક નિંદ્રા લાવનાર, ઝાડો રોકનાર છે. રાતે ગરમ પાણીમાં પાંચ ગ્રેન લેવાથી સરદી તુટે. ફેફસાં આંતરડા તથા છાતીના દરદોમાં રામબાણ છે. નાડી ધીમી પડે ત્યારે આપશો નહીં...પાણી સાથે ૧૦ ગ્રેન પીવડથી દાઢની પિડા દુર થશે. (૮૬) એલ્ડર ફ્લાવર—એની અંતર છાલમાં પુષ્કળ પેટ લાવવાની તાકાની અસર છે. સોજો સંધીવા—જલંદરમાં એનો ઉકાળો અપાય છે. અરણી તથા પીલુડીમાં એને મળતી અસર છે. ગરમ મીણમાં એ ફુલ ઉકાળવાથી મલમ બને છે.તેટલુંજ કામ 'બાબુન' આપશે. (૮૭) અરગટ ગર્ભ સ્થાનની ગાંઠ કાઢવામાં વપરાય છે. છોકરું જન્મયા પછી ઓળ રહી ગયુ હોય, લોહી વહેતું હોય, તેમાં અપાય છે. લોઢાના અરક સાથે આપવાથી લોહી વધારી માસીક વહેલો લાવે છે. લકવો તથા બધ પડેલાં દસ્તાનમાં વપરાય છે. કપાસના મૂળનો ઉકાળો અરગટની જગાએ હોસ્પીટલમાં હવે ઉપયોગમાં લેવાય છે (૮૮) ઇંગ્રીન—એક આઉંસ

શુદ્ધ પાણીમાં એક ગ્રેન દવા મેલવી શીશીમાં રાખો. એનાં ટીપાં આંખમાં નાંખવાથી છારી પડળ ફુલુ ગલેાકોમા દુર થાય છે. (૮૯) ચુકાલીપટસ —ડીપથેરીયા તથા તાવ ઉતારવામાં કવિનાઇન કરતાં ચઢતી અસર છે, તાવ પહેલાંજ આપેા. દુઃખી ખાસીમાં એના ધુમાડા આપેા ગરમ પાણીમાં ટીપાં નાંખી વરાળ લેા ઝામણમાં વપરાય છે. (૯૦) મેગનેશીયમ સલફેટ—એપસમ સેાલ્ટનું નામ છે. સેાદા સલફેટ સાથે એક ડ્રામ આપવાથી પીસાબનેા જથ્થેા વધારશે. એનાથી મેાટી માત્રા જોલાબ લાવશે. સૂંઠ—સેાનામખી સાથે એનેા ઉકાળેા બનાવી આપવાથી પેટમાં ચુથારેા થતેા નથી. પિત વિકાર અપચેા કબજીયાતનેા નાશ થશે. ગુંદરના ગરમ પાણી સાથે તલનું ગરમ તેલ તથા એપસમ મેળવી તેની પીચકારી સફરા માર્ગે આપવાથી પેટનાં ઘણા દરદેા મટે. લકવેા દુર થશે. (૯૧) ગેમબેાજ—રેવંચીનેા શીરેા પણ કહે છે. જાલીમ જોલાબ છે. એળીયેા, કેલેામલ કે ક્રીમ ટારટર સાથે અપાય છે. કલેજાં મૂત્રપિંડ કે અંતકરણને લીધે શરીરે સેાજો આવે ને ઉપર રામબાણ...આદુના રસમાં કે સરબતેા સાથે સુંઘાવેા કરતી નથી. (૯૨) જેલસેમીયમ-અમેરીકામાં બહુ વપરાય છે. મેાટી માત્રામાં જોખમકારક છે. સંધીવા લચક આંકડી દાંતની પીડામાં અપાય છે. હેામ્યેા દવા-લકવેા તાવ આંચકીમાં વપરાય છે. (૯૩) જેનસન—હેાજરીને જોર આપી પાચન શક્તિને મદદ કરે છે. ટેાનીક અને ધાતુપૌષ્ટિક છે. ટેબ્લેટ બનાવવામાં એનેા પાઉડર વપરાય છે. (૯૪) ગલેાબર સેાલ્ટ—બીજું નામ સેાદા સલફેટ છે. થેાડા વજનમાં પીસાબ વધારે, મેાટી માત્રા જોલાબ લાવે, કલેજું સુધારે. શેલટનહેમ સેાલ્ટ અને 'કાલ્સબાડ'ના મીનરલ વેાટરમાં આ દ્રવ્ય છે. (૯૫) ગલીસરીન—ડાયાબીટીસમાં ખાંડને બદલે ગલીસરીન વપરાય છે. કાેડ લીવર ઓઇલની જગાએ ગલીસરીન ધાતુક્ષયમાં વપરાય છે. દ.વેતના સરખા લજને મેળવી પીવાથી મળ પેાચેા થઇ ઝાડેા સાફ ઉતરે છે. આડ

પ્રકારનાં બને છે પાણી સાથે ગ્લીસરીન ડીપથેરીયા તથા ગલાના રોગોમાં લગાડવાના કામમાં લેવાય છે. એપસમ સાથે ગ્લીસરીન લગાડવાથી પાકામાં ફાયદો કરે. કેલાં પપાઉં સીતાફલ સાકરટેટી જમરૂખમાં ગ્લીસરીનને મલતાં તત્વો મલી આવે છે. (૯૬) **લીકોરીસ**—ગુજરાતીમાં જેઠીમધ કહે છે. ચીકાશવાળો છે. એની કાલી લાકડી ચુસવાથી ખાંસી તથા છાતી ગળાના રોગો દૂર થાય. દવાનો ખરાબ સ્વાદ દૂર કરવા તે ભેલાય છે. ગ્લીસરીઝા કમપાઉંડમાં ગંધક સોનામખી વરીયાલી જેઠીમધ ખાંડ છે. જે રાતે લેવાથી કબજીયાત આફરી, હરસ, ખીલ, લોહીનોપ્રેસર, ખરજવાં, ચામડીનો કાલાશ દૂર થાય છે. જ્યાં જેઠીમધનો એક્ષટ્રેક્ટ નહીં મલે ત્યાં ફક્ત ઘોડાવજની લાકડી ચુસવા અપાય છે કેટલાક વૈદો શ્વાસ તથા ગલાના રોગોમાં અને હડખી ખાંસીમાં બે પાઉડરો ભેગા મેલવી ગરમ પાણી સાથે સવારે આપે છે. સ્ફેદ કોળાના રસમાં જેઠીમધની ભુકી આપવાથી ઉં.પણ મટે છે. (૯૭) **ગ્રેગરીસ પાઉડર**—પનાસટ: જીંજર ૧, રૂબાબ ૨, મેગનેશીયા ૬...બચ્ચાંને ૧૦ ગ્રેન, મોટાને ૬૦ ગ્રેન સુધી અપાય છે. નાની સાત્રામાં પાચન સુધારે, ઝાડો રોકે. ૨૦ ગ્રેન આપવાથી ઝાડો થાય. નવા અનિસારમાં ઝડપી ફાયદો કરે. (૯૮) **ગ્રે પાવડર**—ગરમી કાપી લોહી સુધારે, બાળકોના રોગોમાં વપરાય છે. ધાવણ પચે, ઉલટી રોકે, અતિસાર અટકાવે, રીકેટ નબળાઇ દુર કરે. એક વર્ષના બચ્ચાંને એક ગ્રેન, અને નાની ઉમર હોય તો અરધો ગ્રેન આપો. (૯૯) **ગાયકમ**—પરસેવો લાવે, લોહી શુદ્ધ કરે. દસ્તાત સાફ લાવે, ગળામાં તથા પેટના ગરમી પેગ કરે છે. જુનો સંધીવા, જુનો ગાઉટ, ચામડીના દરદોમાં અકસીર છે. ખાંડ ગુંદર તથા તજના પાણી સાથે ૧૦ ગ્રેન ત્રણ વખત અપાય છે. (૧૦૦) **ગમ અકાસીયા**— બાવલનો ગુંદર છે. ડાયાબી-ટીસમાં ખાંડ બદલે અપાય છે. રસી પથરી તથા પીસાબના રોગોમાં ફાયદો કરે. ગોળી બનાવવામાં વપરાય છે. ચુસવાથી જીભના છાગરા તથા

-આંતરડાંના અલસર રૂઝાઇ જશે. (૧૦૧) હેમીડેસમસ—ઉપલસરીનું નામ છે. સારસાપરીલા પણ કહે છે. જુનો ગાઉટ, સંધીવા, ચાંદી, પીસાબના રેાગેા લેાહી વિકારમાં વપરાય છે. આસંધ સાથે સારસાનો ઉકાળો બાલામૃતનું કામ આપી રીકેટ મટાડે. (૧૦૨) હાયેાસાયામસ—ખુરાસાની અજમાનું નામ છે. છપીકા ૧ ગ્રેન હાયેાસાયામસ ૫ ગ્રેનની ગોળી શ્વાસરેાગમાં ગુણ કરે. વેદનાશામક છે. એક આઉંસ પાણીમાં સુરેાખાર ૧૫ ગ્રેન અને હેનબેન એક્ષ્ટ્રેક્ટ ૧ ડરામ પીવાથી પીસાબના દરદેા દુર થાય (૧૦૩) હેઝલીન—કોઇપણ જગાથી લેાહી વહે તેમાં અપાય છે. હરસની વેદના, ઉપસેલી નસેા તથા જખમમાં વપરાય છે. નાગકેસરના ફુલ માખણ ખાંડ સાથે ખાવાથી તથા ધેાયલું ઘી કે છાસ લગાડવાથી હેઝલીનનેા ગુણ બતાવશે (૧૦૪) આયેાડાઇડ ઓફ મરકયુરી—રસેાળી આંટા બરેાળની ગાંઠ, કંઠમાળપર આ મલમ ઘસવાથી ઓગળી જશે એક આઉંસ ગરમ મીણ અથવા તાવેલી ચરબી સાથે ૧૬ ગ્રેન દવા મેળવવાથી મલમ બને છે. ખાવામાં કદી વપરાતી નથી, (૧૦૫) આઇસલેંડ મોસ—કેલ્પ અને કારાગ્ઝીન પણ કહે છે. કડવો ભાગ દુર કરી ખેારાક તરીકે તે ટાપુના લેાકો વાપરે છે. એક જાતનું દરીયાઇ ઘાસ છે એમાં આયેાડીયન વિપુલ છે. કંઠમાળ નબળાઇ તથા મગજની ખામી દુર કરે છે. તાવ ઉતારવા કવિનાઇનની જગાએ એનેા ઉકાળો વપરાય છે. (૧૦૬) આયેાડીન—દસ્તાન લાવનાર, પીસાબ લાવનાર, બળતરા કરનાર છે. ગાંઠેા તથા ગેાઇટર ઉપર વપરાય છે. બહારથી લગાડેા અને પાંચ ટીપાં પાણીમાં પીવા આપેા. કરીયાતાના ઉકાળામાં પાંચ ગ્રેન પેાટાશ આયેાડાઇડ પણ અપાય છે. દરાજ ગજકરણે ખરજવાં પર લગાડાય છે. સેાજા સંધિવા ગાઉટ પર લગાડી ફુંક મારેા. તેનાથી ગજબ ફાયદેા થશે. અરક, તેલ, પાણી અથવા મલમના રૂપમાં ઉપયોગમાં લેવાય છે. આઠ ભાગ પાણીમાં એક ભાગ આયેાડીન નાંખી તેને ગરમ વરાળ નાકમાં લેવાથી છની તથા

ફેફસાના રોગમા આરામ થશે. ઘોયલુ ઘી લગાડવાથી જખમ જલ્દી મટશે. (૧૦૭) **આઇડોફોમ**—એનટીસેપટીક, દુરગંધી નાશક અને લોકલ એનેસ્થેટીક છે. તે ભાગની લાગણીનો નાશ કરે છે. નાસુરમાં રૂઝ લાવે છે. કેનસર પિડા મટાડે છે. ખહીરોગમાં વરાળ તરીકે અપાય છે. અને ખાવા પણ આપી શકાય છે. દારૂડી તથા ખાંડમાં એ તત્વો છે. (૧૦૮) **ઇપીકા**—એનો સરતો હરિફ અરીઠાં તથા આકડાનું મૂળ છે. ખાસ ગુણ ઉલટી પરસેવો ઝાડો લાવવાનો અને બળગમ કાઢવાનો છે. ગરમ પાણી સાથે ૩૦ ગ્રેન દવા ઉલટી લાવે અને કફ તોડે. હડખી ખાંસી ગભરાટ તથા સસણીમાં અપાય છે. મરડા પર એ વાઇનનું અકેક ટીપું અકેક કલાકે અપાય છે. ન્યુમોનીયા—પલુરીસીમાં અરધો ગ્રેન વપરાય છે. તાવ અટકાવે, લોહી સુધારે, (૧૦૯) **જેલપ**—જમાલગોટા જેવો તીક્ષણ તોફાની જોલાબ, નાનાં આંતરડામાં વધુ અસર કરે, પેટનું પાણી ખાલી કરે. લોહી દબાણ, કબજીયાત, સોજા, કરમ, જલંદરમાં અપાય. સુંઠના ઉકાળા સાથે લેવાથી બળતરા કરતો નથી સુંઠ ૧ જેલપ ૫ અને ક્રીમ તારતર ૯ મેળવવાથી જેલપ કમ્પાઉન્ડ બને છે. તે ઉપલા રોગોમાં કારગત છે. (૧૧૦) **ઓઇલ જુની પર**—પીસાબ વધારી શેાયર સોજો જલંદર દુર કરે. ગોખરૂ, એખરો, સાટોડી, જુનીપરના હરિફો છે. (૧૧૧) **કોલાનટ**—ચાહ કોફી કરતાં વધુ 'કફીન' 'થીઓબ્રોમા' અને 'કારબોહાઇડરેટ' હોવાથી લોહી વધારી જ્ઞાનતંતુને નક્ષ વોમીકા જેવો ચાબકો મારી શકિત સ્ફૂર્તિ વધારે છે. નબળાઇ અતિસાર અને અંતકરણના 'વાલ્વયુલર ડીસીઝ' માં રામબાણ અસર આપે છે. પ્રમાણુ બે ગ્રેન, દીનમાં ત્રણ વાર. (૧૧૨) **કમાલા**—જાલીમ કરમનાશક છે. દેશી નામ કપીલો. ટેપવર્મમાં ખાસ વપરાય છે. મધ દહીં કે ઓસામણમાં એક ડરામ પાઉડર મેળવી ખવાડો. કરમ મારી તેને ઝાડા માર્ગે હાંકવાનો એવડો ગુણ કપીલામાં છે તે બીજી દવામાં નથી. ક્રીરમાની અજમો, સેનટોનીન જેટલું જ કામ આપે છે. (૧૧૩) **લેટસુસ**

—સાલીતનું નામ છે. નિદ્રા લાવવા અફીણની જગાએ વપરાય છે. એનું સત્વ 'લેટયુસ કેરીયમ' ૧૦ ગ્રેન માત્રામાં વપરાય છે. સાલીટમાંથી જે દુધ જેવો રસ નીકલે તેને ધીમો તાપ આપી ગોળ જેવો રંગ બનાવો તો સત્વ તૈયાર થયો. ખાંસી તથા છાતીનો ગભરાટ દુર કરે છે. રાતે પીવાથી ઉંઘ આવે છે. (૧૧૪) લાઇમ—એટલે ચુનો... ૨૦ ભાગ પાણી સાથે ૧ ભાગ ચુનો મેલવી રાખી, ઠરી ગયા પછી નીતરૂં પાણી 'લાઇમ વોટર' પીવાથી હોજરીની ખટાસ ઓડકાર અતિસર અજીરણ દુર થાય ધાવણ પચે, દુધ વાયુ કરતું નથી. દાઝેલા ભાગપર ચુનાનું પાણી અલસી તેલ કે કોપરેલમાં હલાવી લગાડો (૧૧૫) લીનસીડ—અલસી તથા ફ્લેક્ષસીડ પણ કહે છે, એક કપ પાણીમાં જેઠીમધ ભુકો ૫૦ ગ્રેન અને અલસી ૧૫૦ ગ્રેન ઉકાળી તેમાંથી એક કલાકે એક ચમચો પીવાડો તો બળગમ તથા પીસાબના દરદો દૂર થશે મરડો તથા અતિસાર બંધ પડશે. કોર્લસાની ભુકી સાથે અલસી પાણીમાં બાફી પોલ્ટીસ કરવાથી હથિયાર કે નસ્તર વીના પાકાં-ગુમડા ફુટશે. સવારે ઉઠતાંજ અલસીની આહે ખાંડ દુધ સાથે પીવાથી ગર્ભવંતીની ઉલટી-ચક્કર બંધ પડે છે. (૧૧૬) લીઠીયા—પીસાબ વધારે ખટાશ દુર કરે, ગાઉટ-સંધીવામાં ફાયદો આપે, પથરી ઓગાળી બહાર કાઢે...પાણી સાથે પાંચ ગ્રેન કારબોનેટ લીથીયા આપો. એજ પાણી સોજા ચીરા સંધીવા કે જીભપર મુકો તો ચામડી કે સાંધામાં ભરાયેલી પથરી ઓગાળી બહાર આવશે. (૧૧૭) લોબેલીયા—ઉલટી ઝાડો લાવે, કફ કાપે, પરસેવો વધારે. ટીંકચર લોબેલીયા ઝેરી દવા છે. પાંચ ટીપાં બીજી દવા સાથે વાપરો. (૧૧૮) મોરફીયા—અફીણનો અરક છે. આંકડી શૂળ વેદના અનિદ્રા દૂર કરે, પરસેવો લાવે, પાણી સાથે બે ટીપાં ચામડીમાં પીચકારી દેપે અપાય છે. બીસમથ સબનાઇટ્રેટ તથા સુંદરના પાણીમાં પીવા અપાય છે. ઉરસ તથા લોહીવામાં અરગટ તથા ફુદનાના પાણીમાં અપાય છે. (૧૧૯) મસ્ક—

કસ્તુરીનું નામ છે. સાલીનનો ઉકાળો કીધો એના હરિફ છે. ખસખસ પોષ તથા પીપરી મૂળમાં ઉંઘ લાવવાનો અને વેદના શાંત કરવાનો ગુણ છે. ગર માટો લાવે આંકડી રાળ હીસ્ટીરીયા ન્યુમોનીયા ટાઇફોડમાં રામબાણ છે. હાજર નહીં હોય તો જાવંત્રી, લસનનો રસ કે તુલસી આદુને મધ અપાય છે. (૧૨૦) મસ્ટર્ડ—રાઇનું નામ છે. ગરમી પેદા કરે, ઉલટી લાવે, લગાડવાથી ચામડી લાલ બનાવે...અરધો તોલો ફાકી પુષ્કળ ગરમ પાણી પીવાથી ઉલટી થશે. નાની માત્રામાં રાઇ પાચક રસો વધારે છે. પોટીસમાં સહેજ મરચાંની ભૂકી ઉમેરી વાપરો તેથી ફોલ્લો ઉઠી તે જગાનું ખરાબ લોહી સપાટીપર લાવશે છાતીપર રાઇ મારવાથી સરદી ખાંસી શ્વાસરોગ દુર થાય. ગળાંપર મારવાથી ઉંઘ આવે. પેટપર મારવાથી ઉલટી ઝાડો કોલેરા બંધ થાય. ટેટાંપર મારવાથી આંકડાં તથા કમરપિડા દૂર થાય. રાઇના તેલમાં અજમો લસન સૂંઠ ઉકાળી લગાડવાથી ઉતમ વાયુનાશક તેલ બને, લકવો સંધીવા મટાડે રાઇના પાણીમાં પગ સેકવાથી બલડ પ્રેસર ઉતરે, ઉંઘ આવે, કમરના દરદો શાંત થાય દસ્તાન આવે, તલીયાં ગરમ રહે...માખણ સાથે રાઇ ચાટવાથી સરદી. કફ, મેનીન જાઇટીસ મટે... (૧૨૧) કોનડીઝ ફ્લુઇડ—એક આઉંસ પાણીમાં ૪ ગ્રેન પરમેગનેટ મેલવો એટલે તૈયાર, ૨૦ આઉંસ પાણી મેળવી છાંટવાથી જંતુનાશક ફીનાઇલનું દુરગંધી નાશક કામ કરશે. ગંધાતા પરૂ રસીના જખ્મપર એ લોશનની પીચકારી મારો. ગળાનાં રોગમાં કોગળા કરાવો દસ્તન લાવવા ગુલકંદ સાથે પાંચ ગ્રેન અપાય ચેપીરોગ સામે રક્ષણ મેલવવા તથા ડાયાબીટીસમાં પણ ૪ કલાકે એકેક ગ્રેન પરમેગનેટ અપાય છે. (૧૨૨) પોટાસ નાઇટ્રિટ—સુરોખાર, કલમી સોરા બીજાં નામો છે, પીસાબ લાવી સોજો ઉતારે, અંતકરણના વેગને દુર કરે, પેટની બળતરા શાંત કરે... ડોકટરો કેમદર વોટરમાં ૧૫ ગ્રેન સુધી આપે છે. રસીવાલા પરમીયામાં પોટાશ બાઇ-કારબોનેટનું પ્રવાહી વધું અકસીર છે. (૧૨૩) (૧૨૪) નક્ષ વોમીકા—ઝેર કોચલેાં કહે છે. તાવનો શત્રુ, પાચન સુધારી

પુરૂષાતેન આપનારો ટોનીક અભ્યાસ કરવાનું જોર વધારે. જમ્યા પછી એક ગ્રેન શુદ્ધ ઝેરકોચલાની ભુકી લેવાથી આંતરડાની હીલચાલ સુધરે. 'ડીનર પીલ્સ'માં એલીયો કરીયાતુ બેલાડોના અને નક્ષ વોમીકા છે. લકવો, વારંવાર પીસાબની હાજત, કળતર સબાકા, રૂમેટીક ફીવર, કમજોસીમાં ચમત્કારી અસર બતાવે. ગેસ, વાયુ, હીસ્ટીરીયામાં પણ ફાયદો કરે, આયુરવેદમાં વિષતિંદુક કહે છે. અગ્નિતુંડી ગોલીમાં ૫૦ ટકા નક્ષ છે. **(૧૨૫) નેપથેલીન**—જતુંનાશક ચેપનાશક ભગંદરની ફીર દુર કરનાર છે. એક ડ્રામ પાણીમાં ૧૦ ગ્રેન મેળવી નીચલા ભાગમાં પીચકારી મારવાથી પ્રદર, પીસાબમાં રસી, ગંધાતો પીસાબ, યુટેરીન કેનસર, દુર થશે... પીઠ તથા વાંસાપરના ગુમડાં અને ખરજવા રોગમાં, ૬ ભાગ વેસલીન સાથે નેપથેલીન એક ભાગ મેળવી મલમરૂપે લગાડો. **(૧૨૬) ઓપીયમ**—અફીણનું નામ છે. ખસખસના પોષમાં છે. વેદના વાલી જગાએ સેક કરો. આંકડી, ધનુરવા પથરી તથા વધરાવલની પિડા દૂર થશે... એક આઉંસ પાણીમાં ૧૫ ટીપાં ડાક્ટરો આપે છે. કેલોમલ સાથે અરધો ગ્રેન આપવાથી કફનો તાવ, પિતનો તાવ, પાદાં, અટકાવે છે. હરસ અતિસાર મરડાના રોગીને કેસતર ઓઇલ'માં ટીંકચર ઓપીયમ આપો. એ પ્રયોગથી આંકડી ધ્રુજરી દુર થશે.' ડાયાબીટીસપર ઉસ્તાદ છે. પીસાબ ઓછો કરે, મૂત્રાશયની બળતરા મટાડે, શ્વાસ રૂંધાતો હોય તો કદીબી આપશો નહી... પ્રદરમાં ફટકડી જ્યારે નિષ્ફળ જાય ત્યારે ૨૦ ગ્રેન ઝીંક સલફેટના ગરમ પાણીમાં ૩૦ ટીપાં અફીણનો અરક નાંખી મહીલાઓને પાર્યચારી અપાય છે. **(૧૨૭) ક્રોટન ઓઇલ**—જમાલ ગોટાનું તેલ છે. ગભરાટ કરે, ઉલટી લાવે, જાલીમ જોલાબ લાવે, બલડ પ્રેસ-રથી બેહોસ બનેલા રોગીની જીભપર એકજ ટીપું દવા મુકવાથી આરામ થશે. અરધા તોલા તેલ સાથે એક ટીપું આપવાથી બળતરા ઓછી થશે. ફુંટી પર સુર્યમુખી તેલ એક ટીપું મુકવાથી ઝાડા છુટે—વાંસમાં એક ટીપું ટપકાવવાથી જોલાબ બંધ થશે-'આર્યભિષક' **(૧૨૮) ઝીંક ઓકસાઇડ**

આંકડી હીસ્ટીરીયા હડખી ખાંસીમાં ૩ ગ્રેન દવા, જેનશન એક્ષટ્રેક્ટ સાથે ૪ કલાકે આપો. ખહીરોગમાં તથા પરસેવા વખતે આપો. એક આઉંસ વેસલીન સાથે પાંચ ગ્રેન મેલવી લગાડવાથી ચાદી ગુમડાં ખરજવામાં ગુણ આપે. (૧૨૯) પેલીટરી—અકકલકરો છે. ચુસવાથી તોતડી વાચા સુધરે, ટોનસીલ મટે, મોઢાનો લકવો દુર થાય, ખાંસી મટે, ભુખ વધે, દંતપિડાનો નાશ કરે, અવાજ ખોલે, પાણીમાં ટીંકચર મેલવી કોગલા માટે આપો. પીવાની મનાઇ છે. (૧૩૦) પેપર—મરીનું નામ છે. હરસ તથા સફરાની પિડા મટાડે, પાચન વધારે, રસીવાલા પરમીયામાં ચીનીકબાલાની જગાએ વપરાય, તુલસી પાન સાથે મરી ચાવવાથી મેલેરીયા તાવ દુર કરે, આદુ મરીના ઉકાળા વડે કોગળા કરવાથી ગળાના રોગો દફે થાય, જીરૂં મધ સાથે મરી મેલવી ચટાડો તો મસા તથા અપચામાં ગુણ બતાવે. (૧૩૧) પેપસીન—ખોરાક સાથે ૩ ગ્રેન પેપસીન આપવાથી ઉલટી દુર થઇ શકિત આવે. લોહ ભસ્મ સાથે પેપસીન આપવાથી દમનું જોર હલકું પડે, અને નાસ, લસન કાલમેઘ, કે પપાઉનું દુધ સાથે અજમો, આપો તો પેપસીન કરતાં સરસ કામ આપે (૧૩૨) ફોસ ફરસ—કોલેરા, હાડજવર, ખહીરોગ, ગોઇટર, `ખરજવું લોહીવીકાર, નામરદી, મગજના દરદોમાં જમ્યા પછી પાણીમાં ૩ ગ્રેન આપો. (૧૪૨) સુગરલડ—સીસાની ભસ્મ છે. હાથીપગ પાંડાં સોજા આંખમાં ચીપડા, લાલ આંખો ગલોફામાં ખરજવાં ઉપર એનું લોશન વપરાય છે. પોષ દોડાના ગરમ પાણીમાં બે ડ્રામ દવા મેલવી પોતાં મુકો. અફીણના અરક સાથે અરધો ગ્રેન આપવાથી પ્રદર લોહીવા મરડા અતિસાર પરસેવો શાંત કરે. એક આઉંસ માખણ ચરખી કે વેસ્લીનમાં ૧૨ ગ્રેન દવા મેળવવાથી મલમ બને છે. (૧૩૩) પીલોકારપીન—મોટી માત્રામાં જોખમકારક છે. ઉતાર એટ્રોપીન છે. અરધા આઉંસ પાણીમાં એક ગ્રેન એટ્રોપીન મેલવી એમાંથી બે ટીપાં ચામડીમાં પ્રવેશ કરાય છે એનો ખાસ ઉપયોગ, બગડેલા મુત્રપિંડમાં, લોહીની નળી તુટવાથી આવેલા અંધાપામાં, રેટાઇના રોગમ

તથા ડીંટેચમેંટમાં થાય છે. ૪૦ ટીપાં પાણીમાં એક ગ્રેન મેળવી. તેમાંથી ૪ ટીપાં પીચકારી મારફતે દાખલ કરાય છે. પરૂરીયા તથા અરટીકેરીયામાં વપરાય છે. ડાયાબીટીસ આંકડી હડકી ખાંસી તથા સેજામાં પણ ઇનજેક્ટ' થાય છે. (૧૩૪) **પોડાફીલમ**—તેાફાની જેલાબ છે. એલોસ અથવા કેલોસીન્ડ સાથે અપાય છે. 'સેાજા વખતે કેલામલ સાથે અપાય છે. એના ખાસ ગુણ પિત વધારી અને કલેજું સુધારવાનેા છે. (૧૩૫) **ફેાસફેટ આયરન**—દસ્તાન ચાલુ કરે, લેાહી વધારે ડાયાબીટીસમાં કેાસીયા તથા આરસેનીક લીકર સાથે અપાય છે. (૧૩૬) **પેાટાશ કલોરેટ**—ઝેરી જંતુનાશક, પીસાબ લાવે, ટાનસીલ, લેરીનજાઇટીસ 'પાયેારીયામાં કેાગળા માટે અપાય છે. એકેાનાઇટ પાણી સાથે ટાઇફેાઇમાં વપરાય છે. (૧૩૭) **પેાટાશ આયેાડાઇડ**—પીસાબ લાવે, દસ્તાન લાવે, લેાહી સુધારે ગાંઠ ગેાઇટર બરળમાં કરીયાતાના પાણીમાં પાંચ ગ્રેન અપાય છે. સંધીવા સીફીલીસ નાસુર અને હાડકાના દરદેામાં રામબાણ છે. પારે તથા સીસાનું ઝેર હાંકે. અમરકંદ, વાકેરી તથા ચેાપચીનીમાં એની તાસીર સ્રથી આવે છે. (૧૩૮) **ફીનેસેટીન**—તાવહારક, વેદના શામક છે. ડેાકટર હીન્સબર્ગે પહેલી અજમાવી હતી, ૮ ગ્રેન ડેાઝમાં આપવાથી તાવને ૪ કલાકમાં ઉતારે છે. ગલીસરીનના પાણી સાથે આપવાથી વધુ ગુણકારી બને છે. ૧૨ ગ્રેન ડેાઝમાં 'લેાકેા મેાટર એટેક્ષી' શાંત કરે છે. એ રેાગમાં સેાય ઘેાચાતી હેાય તેવી વેદના આખા શરીરમાં થાય, જ્ઞાનતંતુ નબળા પડે. (૧૩૯) **કેાસીયા**—કડવું તાવનાશક, કૃમીનાશક, બાદીનાશક છે. લેાખંડના અરક સાથે આપવાથી લેાહી વધે. એનેા હરિફ કાલમેઘ છે, (૧૪૦) **રૂબાબ**—રેવંચીની ખટાઇ કહે છે. ખાસ ગુણ અરટીકેરીયામાં જણાયેા છે પાંચ ગ્રેનની માત્રામાં પાચન સુધારી ઝાડેા રેાકે...૩૦ ગ્રેન આપવાથી ઝાડા થાય...સુંઠ સેાડા તથા જાયફળના પાણી સાથે આપવાથી પેટ સાફ લાવી હેાજરીની ખટાશ ધેાઇ નાખે છે. પીસાબ પરસેવેા અને

માતાનું દુધ એ દવાથી પીવાં થાય છે. બચ્ચાંઓને મેગનેશીયા સાથે અપાય છે. આ દવાની ભુકી દાબવાથી ચાંદી રૂઝાય છે. (૧૪૧) **રયુ**—સીતાબનું નામ છે. દસ્તાન લાવે, આંકડી બાદી શૂળ તથા હડખી ખાંસી દુર કરે. લગાડવાથી ચામડી લાલ કરે. ગરમ પાણીમાં એના પાનનો રસ સફરા માર્ગે ચઢાવવાથી હીસ્ટીરીયા કરમ તથા પેટના રોગો દુર થાય. સંધીવાના દરદમાં આરામ આપે. (૧૪૨) **સેનડલ ઓઇલ**—સુખડનું તેલ છે. દુધ સાથે ૧૦ ટીપાં પીવા આપવાથી અતિસાર, પ્રદર, રસીવાળો પીસાબ, પિત તથા કફને દુર કરે છે. લાઇકર પોટાશ ગુંદર તથા તજના પાણીમાં ત્રણ કલાકે અપાય છે. (૧૪૩) **સેનટોનીન**—કરમનો ઉસ્તાદ કહેવાય છે. કીરમાની અજમો, બાખરાના બી તથા કાયફાં એનાં હરીફ છે. 'ટેપ વર્મ' તથા રાઉન્ડ વર્મને મારે છે. યરેડવર્સ ઉપર અસર નથી. (૧૪૪) **રુસટોક્ષ**—ચામડીમાં લગાડવાથી ફોલ્લો ઉઠે. મરદાનગી આપનાર, નસોને કૌવતમંદ બનાવનાર, લકવો સંધીવા અને બેકાબુ પીસાબને દુર કરનાર નરવાઇન ટોનીક છે. જેનશન સત્વ સાથે એક ગ્રેનની માત્રા આપો. (૧૪૫) **સેવીન પાઉડર અને સેવીન ઓઇલ**—ગરમ પાણી સાથે પાંચ ગ્રેન ભુકી બે કલાકે આપવાથી દસ્તાન ચાલુ કરે. ગરમ દુધમાં એક ટીપું તેલ પણ અપાય છે. મોટી માત્રામાં ગર્ભપાત કરે છે. હમેલવાળી સ્ત્રીને કદી આપવી નહીં, (૧૪૬) **સેનેગા**—પીસાબ વધારે, પરસેવો લાવે, ગરમાટ ઉપજાવે, બળગમ કાઢે, દસ્તાન ચાલુ કરે...સસણી ન્યુમોનીયા બહી હડખી ખાંસીમાં રામબાણ છે. અટકાવ ઓછો હોય, પિડા થતી હોય, મત્ર પિંડ રોગને અંગે સોજા આવ્યા હોય, પીસાબમાં આલબુમન જતી હોય તો બોરેક્ષ તથા તજના પાણી સાથે અરધો ડામ ત્રણ કલાકે આપો. અંતકરણના ઝપી વેગને શાંત પાડવા ડીજીટેલીસની જગાએ વપરાય છે. ખાંડ-લીંબુના ઠંડા સરબતમાં, શેરડીના રસમાં અને શીલાજીતમાં ડીજીટેલીસની તાસીર છે, (૧૪૭) **સરપેનટરી**—અપચો દુર કરી શક્તિ આપે,

ગાઉટ સંધીવામાં પાણી સાથે અરધે ડ્રામ અરક આપો. કોઇ તબીબો સારસાપરીલાના ઉકાળામાં આપે છે. ગાઇકમ બળતરા કરે, બધાને અનુકુળ નથી, છતાં આ દવામાં તેઓ અવગુણ નથી. (૧૪૮) સલફર—ગંધકનું નામ છે. સરસાં તેલમાં મેલવી ખરજવાપર લગાડો, દુધ સાથે ૧૦ ગ્રેન પ્રમાણમાં પીવાથી ચામડીના રોગો, વનસપતીના જંતુઓ સંધિવા કબજીયાત હરસમા અપાય છે. ચરબી કે વેસ્લીન ૪ ભાગ સાથે મેળવવાથી ખસનેક ઉતમ મલમ બને. ચાર આઉંસ નારંગીના સરબત સાથે એક આઉંસ ક્રીમ ટારટર, ચાર આઉંસ ગંધક અને ૧૮ ગ્રેન કડીરા ગુંદરનો ભુકો મેલવવાથી ગંધકનો મુરંબો બને છે જે હરસમાં રામબાણ ગણાયો છે. (૧૪૯) સ્ટ્રીકનીયા—એનો ગુણ નક્ષ વોમીકાને મલતો છે. જાયફલ કોકો કાજુમાં નક્ષની ઉતેજક નાસીર મલી આવે છે. (૧૫૦) હાઇપોફોસ ફેટ ઓફ સોદા—લોહી સાફ કરી કોવત આપનારો ફોસ ફરસને મલ્તો ગુણ છે. દમ, લોહીની કમી, ખહીરોગમાં મધ સાથે પાંચ ગ્રેન ચાર કલાકે અપાય છે. લકવો, આંકડી હીસ્ટીરીયા જ્ઞાનકોષોની કમજોરી ઝડપથી દુર કરે છે. (૧૫૧) આયરન સલફેટ—હીરાકસીને કહે છે. પ્રદર રોકે લોહી વધારે દસ્તાન લાવે. પીસાબ ઉતારે, અતિસાર અટકાવે, મરડાને મહાત કરે તજ સુંઠ હીંગ એલીયો હીરાબોલ સાથે હીરાકસી આપવાથી બંધ થયેલું દસ્તાન ફરીથી ચાલુ થાય, કાસિસાદી ગુટીમાં અનુકુળ ઠર્યો છે. (૧૫૨) ઝીંક સલફેટ—આંકડી બલગમ પ્રદર પીસાબમાં રસી હીસ્ટીરીયા તથા નરવસ ડીસીઝમાં જેનશન સત્વ સાથે બે ગ્રેન અપાય છે. ખોરીક સામે બે ગ્રેન દવા એક અ.ઉંસ પાણીમાં મેળવી 'આઇડરોપસ' તરીકે ખીલમાં વપરાય છે. દોઢ ગ્રેન મોરથુથુ સાથે ત્રણ ગ્રેન દવા પાણીમાં મેળવી પરમીયાના રોગીને પીચકારી અપાય છે. (૧૫૨) ટોબેકો—સવારે એનો ધુમાડો લેવાથી શ્વાસરોગ દુર થઇ ઝાડો સાફ આવે સ્ટ્રન્ગુલેટેડ હરનીયા ઉલટી અડગરી બેભાની દુર કરવા અને ગોળા ચઢાવવા તંબાકુ પાણીની

પીચકારી સક્રામાં અપાતી ત્યાં હાલમાં 'કલેરોફોર્મ' વપરાય છે. (૧૫૪) ટાર—દામરને કહે છે. એની વરાળ આપવાથી શ્વાસરોગ સરદી તથા ખફીના રોગો મટે એવો હારલે સ્ટ્રીન ડોકટરનો દાવો છે. અરધો આઉંસ વેસ્લીનમાં બે ડરામ મેલવી ક્ષીર ખરજવાં કરોળીયાપર લગાડાય છે. આટા સાથે ૨૦ ટીપાં ટીંક્ચર મેલવી ગોળીરૂપે આપવાથી જુની ખાંસી તથા મુત્રાશયના દરદો દુર થાય છે. (૧૫૫) **ટરપેનટીન**—બીજું નામ નખતેલ છે. લગાડવાથી ચામડી લાલ થાય. પાણી સાથે ૧૦ ટીપાં આપવાથી ગરમી પેદા થાય, પીસાબ વધે, કરમનો નાશ થાય, મુત્રાશય ઉપર 'કોપેબા' જેવી અસર આપે. પાંચ આઉંસ ગુંદરના પાણી સાથે બે ડરામ દવા મેલવી સક્રા માર્ગે પીચકારી આપવાથી આંકડી પેટનું શળ અને લકવો મટે એવો રીપોર્ટ સાંભળ્યો છે. (૧૫૬) **થાઇમલ**—અજમાનો ફુલ છે. ડીપથેરીયા ટાઇફોઇડ ચેપી તાવમાં એક ડરામ સ્પીરીટમાં ગ્રેનનો ૬થો ભાગ અપાય છે. રાઇના તેલમાં મેલવી લગાડવાથી ગજકરણ ખરજવા' તથા સોરાઇસીસ (સર્વાંગી ક્રીડ) મટે તુલસીના પાનમાં થાઇમલ તત્વ છે. વીવીગન મલમ તથા બામમાં સફેદ મીણ સાથે થાઇમલ છે. (૧૫૭) **ટોલુ**—ગરમી આપે, કફ કાઢે, પ્રદર—પરમીયામાં અકશીર... ઇંડાની જરદીમાં ૧૦ ટીપાં દવા મેલવી લગાડવાથી ચાંદી-સંધીવામાં ગુણ આપે. (૧૫૮) **વેલેરીયન**—શળ આંકડી ઝઝણી અકકડવાયુ આધાશીશી હીસ્ટીરીયા રામબાણ જસર કરે છે, એના દરિફો, હિંગ લશન અને જટામાસી છે. ઝંકુની વેલેરીયન બ્રોમાઇડ, ફીટસ હીસ્ટીરીયા દુર કરવા સાથે અસલી દવા જેવું કામ કરે છે. વેલેરીયન સાથે ઝીંક પણ અપાય છે. (૧૫૯) **જીંજર**—આદુ તથા સુંઠમાંથી ટીંક્ચર બને છે. પેપરમીંટના પાણીમાં બાઇકારબોનેટ સોડા ૩૦ ગ્રેન સાથે જીંજર ટીંક્ચર ૩૦ ટીપાં આપવાથી વાયુ બાદી અપચો સરદી નાબુદ થઇ હોજરીને કૌવત મલે છે. સોનામખીના ઉકાળામાં એપસમ સાથે જીંજર અરકના ટીપાં આપવાથી પેટમાં ચુકા કે

વીંટ આવતી નથી. સુંઠ સુસવાથી ખાંસી ચૂપ થાય, સરદી મટે, થુંક છૂટે. પાણીમાં ઘસીને લગાડવાથી આંકડાં-વેદના શાંત થાય. અરક જીંજરને ઠેકાણે આદુનો ઉકાળો અથવા કાચું આદુ તેટલું જ કામ આપશે.

નવાં ઓષધો

સાલ્ફાડાયાઝીન—ફેક્ટરીવાલાઓએ જુદાં નામો આપ્યાં છે. ગલેક્ષો-વાલાએ સેપટીનીલમ નામ આપ્યું છે. બીજા કારખાનાએ નિકોટિનીક એસીડ મેલવી તૈયાર કરેલી છે. આ નવા રૂપમાં વધુ ગુણકારી અને ઓછી જોખમકારક બને છે. ન્યુમોનીયા, ગુમડાં, મુત્રરોગ, અનેક પ્રકારના તાવ, મસ્તકના દરદો, ગલાના દરદોમાં પાંચે જાતના જંતુ મારવામાં ઝડપી ફાયદો આપે. બાઇકાર્બ સાથે લેવાથી ઉલટી થતી નથી. લોહીના તત્વો નબળાં પાડે, ચક્કર લાવે, ધપકારા કરે એવી ફરીયાદ જે. પણ તેવા રોગીઓને આરામ આપી ગલુકોસનું પાણી પીવાડવા ભલામણ થાય છે. નાના ડોઝમાં અને આખા દીવસમાં ૧ થી ૬ ગોળી આપવાથી જલદ અવગુણોથી બચી જવાય છે. એની અસર ખચીત ચમત્કારી છે. કેટલાક તબીબો ૧૬ ટેબ્લેટ ફરમાવે છે, માટે સાવચેતી રાખો. આ પ્રયોગ વખતે તડકો ગંધક અને ક્ષારના જોલાબોથી પરહેજ રહેવા ભલામણ છે. પાઉડર ગોલી, મલમ, ત્રણ સ્વરૂપમાં મલે છે. M. B. C. 693, સીબાઝોલ, સલફાની લામાઇડ, વીગેરે નામો હેથલ વેચાય છે.

પાલુડરીન—આ ગ્રેનની સફેદ ટીકડીઓ મેલેરીયાની સ્પેસીફીક ગણાય છે. ગર્ભવંતીને અપાય છે. તાવ રોકે અને ઉતારે, બન્ને તાસીર સાથે છે. ૧૯૪૪ માં ડો. ડેવીએ એનો પહેલો ઉપયોગ કર્યો હતો. ગેપાદીન માફક રોગીના લોહી-ચામડી પીલાં બનાવતી નથી. યુરોપ હોસ્પીતલોમાં ખુબ વપરાય છે.

પેનીસીલીન—ફુગમાંથી બનેલી અર્વાચીની યુગની સૌથી મહાન ઔષધી ! ચાંદી, પ્રમેહ મગજના દરદો, ગેનગ્રીન, હાડકાના રોગો, પાઠાં, ન્યુમોનીયા સંધીવામાં ચમત્કારિ ગુણ આપે. સુચીવેધ (ઇંજકશન) રૂપે ખૂબ વપરાય છે. નાની માત્રામાં વારંવાર આપવાને બદલે આજના તબીબો ૩ થી ૫ લાખ યુનીટ એક વખતમાં સામટી આપવાનું પસંદ કરે છે. ડીપથેરીયા એન્ટી ટોક્ષીન નિષ્ફળ ગયા પછી પેનીસીલીન છેલ્લા ઉપાય તરીકે અપાય છે. ન્યુમોનીયામાં M. B. અને સીમાઝોલ કારગરી પ્રભાવ આપે છતાં જરૂર પડે તો પેનીસીલીન મોકલવામાં આવે છે. ફ્રીજીડેરમાં બાર મહીના તાજી રહે છે. ગરમીથી બગડે છે. લુકેમીયા કેનસર કોલેરા મરડો ઇન્ફ્લુનઝામાં પેનીસીલીન ફળદાયી નીવડી નથી. તીવ્રજંતુનાશક છે.

સ્ટ્રેપટો માઇસીન—ખઈના દરદોમાં રામબાણ...પેટના અલસર, પેરીટોનાઇટીસ આખના ફુલાં મેનીનજાઇટીસ પલેગ, કોઢ, મરડો, બરળ કલેજા રોગમાં સફળ નીવડી છે. ટાઇફોડ કોલેરા લકવો પોલીયો ઉંડો જખ્મોમાં એની અસર હાની કારક જણાઇ છે કેટલાંક તમીમોએ ઉતાવળો ઉપયોગ કરી દરદીઓના જ્ઞાનતંતુ ખરાબ કરી નાખ્યાં છે. તેથી બ્રીટીશ મેડીકલ જરનલ એના દુર ઉપયોગ સામે સખ્ત ચેતવણી આપે છે. "એ દવા ખૂબ જ ભયંકર છે. જ્ઞાનતંતુ ઉપર ઝેરી અસર કરે. કાન બહેરા કરે, મગજ ભારે બનાવે, દરદી પોતાનું માનસીક સમતોલપણું કયમનું ગુમાવી બેસે છે." (કયસરે-હિંદ તા. ૧૩-૧૨-૪૯)

કલોરો માઇસીટીન—અમેરીકાથી આવે છે. ૨૫ ગ્રામની ૮ કેપસુલનો પેકેટ આવે છે. અતિ મોંઘી કીંમતને લીધે ફક્ત શ્રીમંતોજ વાપરે છે. ટાઇફોઇડમાં રામબાણ મણાય છે. ઉપરાંત મરડો ન્યુમોનીયા, માઉનટેન ફીવર મુત્રારોગો, નવા પ્રમેહમાં સિદ્ધ ઔષધી સાબીત થઇ છે.

ટેરામાઇસીન—ફરેઝર કુાં અમેરીકાથી, ૨૫૦ મીલીગ્રામના કેપસુલમાં પેક થઇ આવે છે. ૬ કલાકને આંતરે એક થી ૬ ગ્રામના ડોઝમાં અપાય છે. ટોન્સીલ, ગળાના દરદો, ઇન્ફલુન્ઝા સેપટીસીમીયામાં, જ્યાં પેનીસીલીન અને સ્ટ્રેપટોમાઇસીન બેકાર નીવડ્યાં હોય ત્યાં વપરાય છે.

કેાડોપાયરીન—ગલેક્ષોની બનાવટ છે. એમાં ફીનાસેટીન, કેફીન, સેલીસીલેટ, કોડીન ફોસ હોવાથી અનેક દરદોમાં કામ આપે તાવ ખાંસી સરદી સંધીના માથાનું દરદ વારંવાર પીસાબ ડાયાબીટીસમાં ગુણ આપે છે.

ઓરો માઇસીન—કલોરો માઇસીટીન જેની મોંઘીદાત, ૨૫૦ ગ્રામની કેપસુલ, અમેરીકન પેઢી 'લેડરલે' નિકાસ કરેલી છે. ૬ કલાકે બે કેપસુલનો ડોઝ અપાય છે. તેની સફળ પરિણામ નહીં આવે તેા ત્રણ કલાકે આપવાની ભલામણ છે ઉકલેા મારીને આવતા તાવ, ન્યુમોનીયા, હડખી ખાંસી. પરમીયેા, ટાઇફસ, ઇનફલુન્ઝા હરપીસ, ચેપ, કેાહવાટ દુર કરે છે.

સાદી સારવાર

કેાલ્ડ એફ્યુઝન—સામટું ૨૦ સેર જેટલું ઠંડુ પાણી માથે અને શરીરે રેડવાથી હીસ્ટીરીયા એકેાસી દુર થાય.

કેાલ્ડ બાથ—૬૦ ડીગ્રી F. ના પાણીનું ઝડપી સ્નાન કરવાથી અથવા ભીંજવેલા નેપકીન મુકવાથી ધીમેા તાવ, મેલેરીયા, ન્યુમોનીયાનું જોર ઓછું થઇ કૌવત–પાચનને ઉતેજીત કરે છે.

કેાલ્ડ શાવર—ગંડપણ હીસ્ટીરીયા આંગળીના આંકડાં ભુલાવેા માથાનું દરદ દુર કરે છે. ઝડપથી નાહીને ટુવાલ ઘસવા મેાડેા.

કેાલ્ડ સીટ્ઝ બાથ—આંતરડા તથા જાંઘના સ્નાયુને કૌવત આપે.

કેાલ્ડ ડુશ—ડંડી ધાર રેડવાથી દારૂની કેફ ઉતરે, ઇન્દ્રીગર રાતે ડંડી ધાર છોડવાથી સ્વપનદોષ વિર્યસ્ત્રાવ દુર થાય. પીસાબની જગામાં

ઠંડી પીચકારી લેવાથી મહીલાનો પ્રદર મટશે, સફરામાં ઠંડું જલ ચઢાવવાથી હરસમાં આરામ થાય.

૧ કૈાલ્ડ સંપજ—પગે ગરમ બાટલી અને માથે બરફની થેલી મુકી ૬૦ થી ૭૦ ડીગ્રીના પાણીમાં પાતલું કપડું ભીંજવી છાતી પેટ હાથ પગ બરાબર કમર ઉપર ઘસી મુકવી, તુરત ચાદર ઓઢાડો. તાવ ઉતારે.

આઈસબેગ—રબરની બેગમાં બરફ ભરી ને માથે, મુકવાથી મગજમાં લાગેલો માર ઉતરે, તાવ ઉતરે. છાતી નીચે પેાકલ જગામાં બરફની થેલી મુકવાથી ઉલટી રેાકાશે. પેટપર લગાડવાથી તાવનું જોર ઓછું થશે,

કૈાલ્ડ ફુટબાથ—ઠંડા પાણીમાં પગ ડુબાડી રાખવાથી પગોની શકિત વધે, સોજો રૂમેટીઝમ ચોટ મોચ હાથીપગ અને ઉપસેલી નસેાના કેસો ઠંડા ખારા પાણીની ધાર લેવાથી એને ઠંડા પાણીમાં બેાળી રાખવાથી સુધરયા છે.

હેાટ બાથ—૮૫થી ૯૫ ડીગ્રીનેા ટપીડ બાથ શાંતી દાયક તાવનાશક છે. ૯૫થી ૧૦૦ ડીગ્રીનેા ગરમ બાથ તાવ તથા ન્યુમેાનિયામાં સારેા. ૧૦૬ ડીગ્રી સુધી હેાટ બાથ સરદી ઇનફલુન્ઝા ન્યુમેાનીયામાં પ્રબળ અસર આપે. ૧૦૦ ડીગ્રીના પાણીમાં પગ ડુબાડી વધુ ધમધમતું પાણી ઉમેરવાથી સલેખમ, બલડ પ્રેસર, માથાનું દરદ, ઉજાગરેા, કંપવા, આંકડી, દુર કરી મહીલાનું દરતાન ફરી ચાલુ કરે. રાઈની પેાટલી ઉકાળી બનાવેલાં પાણીનેા ઉપયેાગ આ પ્રયેાગમાં વધુ કામયાબ નીવડશે.

હેાટ સીટઝ બાથ—૨૦ મીનીટ સુધી કમરણુડ ગરમ પાણીના ટબમાં બેસવાથી પથરી કમરપિડા દુર થઇ દરતાન સાફ આવશે.

આલકાલીન બાથ—ગેલન ગરમ પાણીમાં એક ડરામ સેાદા બાયકાર્બ મેલવી તેમાં સેકવાથી ચામડીના દરદેા આટલુ દુર થશે.

મસ્તાર્ડ બાથ—ઉપર મુજબ પ્રમાણમાં રાઇની ભુકી ઉમેરી દસ મીનીટ ટબમાં બેસવાથી શરીરમાં હુંફ ગરમી અને ચેતન લાવશે. ચામડીના દરદોમાં લાભકારી.

સી બાથ—દરીયાના પાણીનું સ્નાન સ્ફુર્તિ વર્ધક છે. ખારૂં પાણી ચાલે.

નીમ બાથ—લીમડાના પાન ઉકાળી તે પાણી વડે સ્નાન કરવાથી ચામડીના દરદો મટે, ફીકાં શરીરો લાલચોળ બને.

સ્ટીમ બાથ—ખાસ કેબીનેટમાં બેસી સુકો બાફ લેવાય તે...નગોડના પાન ઉકાળી, નેતરની ખુરસી ઉપર બેસી, શરીરે ફકત બ્લેન્કેટ ઓઢીને, તેનું વરાળ સ્નાન લેવાય તો ચામડીના દરદો, હડકવા, જાડાપણું, ચરબી દુર થાય.

હોટ વોટર બેગ—રબરની થેલી કરતાં ટીંગ લસનનો બાફ સારો. કપડામાં લપેટેલી ગરમ ઇંટનો સેક વધુ ગુણદાયી છે. લોહીને ગતી આપે...સંધીવા પિડા દુર કરે...ડીપ-થીરેપી જેવી તાસીર આપે.

બ્રાનબેગ—સુકાં ભુસાની પોતલીનો કે નીમકનો સુકો સેક દાંત તથા કાનોની પીડાપર વપરાય છે. એજ પ્રમાણે ખસખસ પોષનો સુકો સેક કે બાફેલા સુવાની પોતલીનો સેક લેવાથી કમરપિડા વધરાવલ દૂર થશે.

લીનસીડ પોલટીશ—કપાલપર સેકવાથી સરદી તુટે. છાતીપર લગાડવાથી એનટીફ્લોજીસ્ટીનનું કામ આપે. ખાંસી ન્યુમોનીયા હાથીયગ પાકું ગુમડાંપર વપરાય છે. હથયાર વીના ગુમડાં ફોડવાનો અને છાતીને ગરમી આપવાનો ગુણ છે.

ટરપેનટીન ફ્યુમસ—ઉકળતાં પાણીમાં ટરપેનટીનના ટીપાં નાંખી મોઢા તથા નાક માર્ગે બાફ લેવાથી ડીપથેરીયા ટોન્સીલ, શ્વાસરોગ તથા હડખીખાંસીમાં ફાયદો થશે ડામર (તાર)નો પણ બાફ લેવાય છે.

મસ્તર્ડ પ્લાસતર—રાઇની પોલ્ટીસમાં સહેજ મરચાંની ભુકી ઉમેરી કોલમેનની રાઇ વધુ જલ્દ છે. પેટપર મારવાથી અતિસાર બંધ થશે. છાતીએ મારવાથી ઉલટી અટકશે. હાર્ટપર મારવાથી જોર આપશે. ધતુરો અસેલ્યો એલાડોના સંધીવા ઉપર વપરાય છે,

ગારગલ્સ—આદુ મરચાં પાણી ઉકાળી કોગળા કરવાથી ટોનસીલ ડીપથેરીયા સ્વરભંગના તમામ રોગો નાશ પામે. ગરમ જલ્દ ચાહમાં બોરેક્ષ કે ફટકી નાંખી કોગલા કરવાથી સોજો અને અતિશય થુંક ઓછું થશે. પરમેગનેટ અથવા યુકેલીપતસના પાણીના ગરમ કોગળા, જંતુનાશક મોઢાની દુરગંધનાશક, ચેપનાશક છે. અલસીની ઠંડી ચાહ, બારલી વોટરમાં ગુંદર, કાચું દુધ-પાણી, બાફેલા ચોખાનું પાણી અને મધ, મોઢાના છાલાં સાફ કરી મળાને ચીકાશ આપશે.

એનીમા—મરતીક્રિયા બધાને ફાવતી નથી. રેક્ટમ સીરીંજ (સફરાની ખાસ પીચકારી) લેવાની સુગમ પડશે. હીમના પાણી વડે કરમ મરશે, ગરમ એરંડ્યાની પીચકારીથી લકવો મટશે સાબુના ફીણમાં જરા કેસ્ટર ઓઇલ નાંખી લેવાથી કબજીયાત તુટશે, સોદા બાઇકાર્બના પાણીથી હોજરીનો ખટાશ દુર થશે, ડાબી બાજુ સુઇને મોટે અવાજે ૧થી ૧૦૦ ગણવાથી પાણી જલદી અંદર ચઢે છે.

ગલીસરીન સપોઝીટરી—બચ્ચાંઓને એનીમાને બદલે ગલીસરીનની સલી સફરામાં અપાય. એનાથી સખત મલ પોચો થઇને બહાર આવે છે. ગરમ એરંડ્યામાં પોચાં બારસોપની સલી ચાલુ લેવાથી સફરો ચીકણો થઇ, કબજીયાત તૂટશે.

નેઝલ ડુશ—એડરીનાલીન અને બોરીક ગરમ પાણી સાથે નાકમાં અપાય છે. તુલસીનો રસ કે લીંબુનો રસ પણ ગરમ પાણીમાં આપવાનો રિવાજ છે...ગરમ પાણીમાં સોદાની પીચકારી, ગોમુતરમાં અજમો ઉકાળી તેની અથવા પરમેગનેટની પીચકારી કાનમાં અપાય છે.

આઈ વોશ—ખાંડનું ઠંડુ પાણી ઉતમ છે. કોઇ વખતે હુંફા પાણીમાં બોરીક એસીડ અને ઝીંક ઓક્ષાઈડ મેળવી વપરાય છે, મધ પાણી રેડાય છે.

અંગ્રેજી પેટંટ દવાઓ

એગારોલ—પેરાફીન ૩૧, ફીનોલથેલીન ૧॥, જેલીનું ઘાસ ૦।, ગ્લીસરીન ૧૩, ગરમ પાણી મેળવો. (હરસ)

એલટ્રીસ કોરડીયલ-સ્કોકુલેરીયા, હીલોનીયાસ એલટ્રીસ (મહીલારોગ)

એનજર ઈમલશન—પેરાફીન ૨ ડ્રામ, કેલસીસોડા હાઇપો. ૮ ગ્રેન, ગ્લીસરીન ૨૫ ટીપાં સોડી બેનઝોટ ૨॥ ગ્રેન, કટીરા ગુંદર ૧ આઉંસ

બીચામ પીલ્સ—એલીયો ૫, સુંઠ ૫૫, સાબુ ૧૮ (કબજીયાત)

બેનગુ બાલસમ—મેનથોલ ૧૮, સેલીસીલેટ ૨૦, લેનોલીન ૫૪, લાખ ૮

બી–જી ફોસ બી વીટેમીન ૩ જાત નીકોટીનામાઇડ, કેલસી ગ્લીસરો ફોસ સોડા, પોટાસયમ મંગાનીઝ, આલકોહોલ, (નબળાઇ)

બાઈકોબેટસ—બાઇન સોલ્ટ ૧, એક્ષ. કારકા સાગ્રેડા ૧, ફીનોલથેલીન ૧॥, જીંજર ૧ (કબજ)

બાઇલ બીન્સ—એલોઇન, એલચી પેપરમીંટ, ઘઉ, ઇન્દ્રામણી આમલા પાવડર, પાણી સાથે વાપરો. (અજીરણ)

બીસુરેટેડ મેગનીશીયા—બીસ્મથ કાર્બ ૮, બાઇકાર્બ ૪૦, મેગ્ન કાર્બ ૧૨ (એાડકાર)

બ્રોમાલીન—વેલેરીયન અરક ૪, નવસાર ૦॥।, કલોરલ હાઇડ્રાસ ૪, પોટાશ બ્રોમાઇડ ૪, સીરીપ ૧૦૦, કલ્રીસ વોટર ૧૦૦, (હીસ્ટીરીયા)

સીરપ ફીગસ—એક્ષટ્રે. સેના, તજનું તેલ, સુંઠ, મેનથોલ, લવંગ અંજીર સીરપ સુકાં કાલા અંજીર ભીંજવી સવારે પીવો. (કબજ)

કોન્સ્તોફીન—ફીનેલથેલીન, ચોકલેટ, કેસ્ટર ઓઇલ (કબજ)

કાસ્ટર લીવર પીલ્સ એલીયો પોડોફીલીન, જેઠીમધ, આતો (લીવર)

ચેમ્બરલેન કફ—ક્લોરોફોર્મ, સેનેગા, ઇપીકા, જંગલી ચેરી, કાંદાનો રસ એકલો મીઠલનો ભુકો, ઘોડાવજ કે આંકડાની જડ આપો. (બલગમ)

કલાર્ક બલડ મીક્ષચર—પોટાશ આયોડાઇડ, સ્પીરીટ એમોનીયા ક્લોરોફોર્મ, કેરેમલ, પાણી (લોહીવિકાર)

ક્યુટીકરા મલમ—પેરાફીન, સલફર, ટરપેનટીન, મીણ. (ચામડીના રોગો)

હાકીનડામીયાના પીલ્સ—ડામીયાના, એરગ્રેચલો, કેનથરાઇડીસ, ફોસફરસ (વિર્યરોગો)

D. D. D. લોશન—સેલીસીલીક ાા, કારબોલીક ૧ા, મેથીલ સેલીસીલેટ ૧ મ્લીસરીન ૯ા, સ્પીરીટ ૩૬, પાણી ૧૦૦, (ચામડીના રોગો)

ડીવીટસ કીડની પીલ્સ—ગોખરૂ બકુલ સુરોખાર કાસકારા (મુત્રારોગો)

એલીક્ષીર નાગોડીન—ફોસફરસ કેલશીયમ, મેગ્નેશીયમ, બેનેડીયમ આરસીનેટ આલ્કોહોલર (ખડી, રીકેટ)

એલીમેન્સ એમ્બ્રોકેશન સરકો ૧૮ કોટલા સાથે ઇડરોપ ટરપેનટીન ૩૦, કપુર. (સંધીવા તેલ)

ઇનોઝ ફ્રુટ સોલ્ટ—બાઇકાર્બ, ટારટરીક સોડા સાઇટ્રેટ (પેટના દરદો)

ઇવાન્સ ડ્રોટ પીલ્સ—ટરપેનટીન, મેન્થોલ, ક્લોરેટ, બોરાક્ષ, જેઠીમધ બાવલ ગુંદર, ખાડ (કંઠરોગ)

ઇસીનોફીલ—કવીનીન સાઇ, એસીડ આરસેનીક, ફેરી સાઇટ્રસ, કરીયાતું. ફેરી એમોન્યા સાઇટ્રસથી ખડી ઝાડો ફીકાસ મટે. (મેલેરીયા)

ગાય ટોનીક—ફોસફોરીક એસીડ, ટીંકચર કોમનીલ, જેનશન ક્લોરો ફોર્મનું પાણી. (નબળાઇ)

ગલીકોડીન ટરપ વસાકા—એનટીમ ટાર્ટ, ટરટીન હાઇડ્રેટ, કોડીન ફોસ, મેનથોલ, સીરપ ટોલુ, સીરપ વસાકા. (ખાંસી)

હેર આસ્થમાં ક્યોર—પોટાશ આયોડાઇડ, ટાર વોટર, વાઇન. (શ્વાસરોગ)

કરુશન સોલ્ટ—સોડા સલ્ફ, એપસમ સોલ્ટ, ટેબલ સોલ્ટ, પોટાશ ક્લોરાઇડ, પોટાશ આયોડાઇડ, જવખાર, પોટાશ સલ્ફેટ. (સંધીવા)

હોલોવે મલમ—માખણ, મીણ, રાળ, કેનથેરાઇડીસ, કેનેડા બાલસમ જાયફળનું તેલ, બાલસમ પીરૂ. (ચામડીના દરદો)

કોલીનોસ પેસ્ટ—કેલસી કાર્બ, સાબુ, પેપરમીંટ, યુકેલીપતસ, ગલીસરીન સેકારીન, બેનઝોઇક એસીડ, થાઇમોલ, (દંત રોગ)

લાકટો પેપટીન—હાઇડ્રોકલો એસીડ, લેકટીક, ડાયસટેસ, પેનક્રીયાત પેપસીન, લેકટોસ. (પાચનની દવા)

મકેનઝી કોલ્ડ કયોર—સીનકોના સલ્ફ ૮, એન્ટીફેબીન ૭, ટાલ્કર, પાણી ૧॥, કપુર જરા. (સલેખમ)

મીસ્ટોલ—કપૂર મેનથોલ યુકેલીપતસ પેરાફીન. (નાકના દરદો)

ન્યુરો ફોસફેટ—સોડી ગલીસરોફોસ, કેલસીયમ, સ્ટ્રીકનાઇન, ફોસફોરીક, લેકટીન, દારૂ. (નબળાઇ)

ઓવલટીન—મોલ્ટ એક્ષ્ટ્રેક્ટ, દૂધ, ઇંડાં, કોકો, લેસીથીન. (કમજોરી)

ઓબ્રીડજ લંગ ટાનિક—ટોલુ બાલસમ, વરીયાલી તેલ, લવંગ તેલ, ઇપીકા, ક્લોરો ફોર્મ. (છાતીના દરદો)

પેપસ—જેઠીમધ શીરો, વરીયાલી, પેપરમીંટ, ટરપેનટીન. (જુની ખાંસી)

પાલાલ્ક—મોલ્ટ એક્ષટ્રેક્ટ વાઇલ્ડ ચેરી, કેલસી ગલીસ-ફોસ, સોદા દારૂ. (જુની ખાંસી)

પેન કીલર—મરચાનું ડીંકચર, કપુર, રેકટીફાઇડ સ્પીરીટ. (શળ વેદના)

ફોસફેરીન—ક્વીનીન સલ્ફ, ફોસફેરીક, સલફયુરીક, દારૂ, પાણી

ક્વીનેા હુમોજન—ક્વીનીન, ઝેરકોચલુ, નવસાર, હીમોજન, સોમળ તજનું તેલ. (મેલેરીયા)

સારગોલ—ઝીંક ફોસ, લેસીથીન, કેલસી હાઇપોફોસ, સોદા, પોટાશીયમ ઈંડાની સફેદી, પ્રોટીન, ખાંડ.(વજન વધારે)

સ્કોટ ઈમલશન—કોડલીવર તેલ, ગલીસરીન, કેલસી હાઇપોફોસ, સોદા બાવલનેા ગુંદર, એસેન્સ. (ખહીને ખાંસી)

સ્ટીડમેન સુધિંગ પાઉડર—કેલોમલ, ખાંડ, સ્ટાર્ચ. (બચ્ચાંના દરદો)

સ્લોન લીનીમેંટ—ટરપેનટીન, નવસાર, મેથીલ સેલીસીલેટ, પેરાફીન મરચાં, (મોચ, વેદના)

ટસેનોલ—એફીડરીન હાઇડ્રો, અજમાના ફુલ, ગલીસરીન, સ્પી.કલોરોફોર્મ, દારૂ. (ન્યુમોનીયા હડખીખાસી)

વેનોઝ કફ કયોર—ગ્લીસરીન, દારૂ, ક્લોરોફોર્મ, ગ્રીનડીલીયાં, (ખાંસી)

વોટરબરી કમપાઉન્ડ—મોલ્ટ એક્ષટ્રેક્ટ, કોડલીવરતેલ, લીવર, સપલીન, ગણકોસ, સોદા હાઇપોફોસ, ક્રીયાસોટ, વાઇલ્ડચેરી, યુકેલીપતસ, મરબા રુન્ટા, જેનસન, ખુશબો. (ફેફસાના દરદો)

ગ્રુડવર્ડ ગ્રાઇપ વોટર—બાઇકાર્બ, જીરૂં, વરીયાલી, સુવા ખાંડ, દારૂ પાણી. (પેટના દરદો)

ઝામબુક—યુકેલીપતસ, રાળ, પેરાફીન, લીલોરંગ. (ચામડીના રોગો)

એફેરોલ—એશીડ્રીન હાઇડ્રોક્લોર, કાયોનીન, બ્રોકાલ, ગ્લીસરીન, ટરપીન હાઇડ્રેટ. (ખાંસી)

(ઉપલા નુસખા લેનસેત મેડીકલ જરનલ, અને રીસંટ રેમેડીઝના આધારે લખ્યા છે.)

દેશી પેટંટ દવાઓ

ગોનો કેપસુલ—આસંધ રસાયન ચુર્ણ, બંગ, જસત, સુવર્ણ માક્ષિક, સુવર્ણરાજ બંગ...પાણી સાથે બે વખત લેવાથી પ્રોસ્ટેટ પ્રમેહ ડાયાબીટીસ નામરદી વાંઝટ દુર થાય. (ઉંઝા ફાર્મસી)

શાહેલી—અશોક લોધર દર્ભ વિદારીકંદ નાગકેશર બનફ્સા ધાવડીના પુલ આસંધ ગુલાબ અરડુસી જીરું કમળ મોથ મંજીઠ સતાવરી પીપર...મહીલાના તમામ દરદોને અંત લાવે. (અલીમ ફાર્મસી)

બ્રેન ટાનીક—આમલા પીસ્તા આસંધ બ્રાહમી શંખાવલી ઘોડાવજ મગજ તથા જ્ઞાનતંતુના તમામ દરદોનો નાશ કરે. (હિમાલય પ્રોડક્ટ)

કેલશીયમ ટેબલેટ—પ્રવાળ મોતીછીપ ગોદંતી સાબરસીંગ વાંસકપુર જેઠીમધ આસંધ ઉપલસરી...દાંત હાડકાં રીકેટ લેહીવા ખદીરોગ મટાડે.

ડાયાબિટીસ ટેબલેટ—બેલસીંગ ગુરમાર જાબુનાબી સુંઠ શીલાજીત

એસીડોન ટેબલેટ—જેઠીમધ અરડુસી સુંઠ સૈંમલતા...છાતીના રોગો

ગેસ ટેબલેટ— મેથી સુવા સંચળ...અથવા કાયસા મરી ડીકામલીની ગોળી...ગેસ કબજીયાત હરનીયામાં અકશીર.

ખદીનું ચાટણુ—વાંસકપુર, અભક ૧૦૦૦ પુટી, મોતીની પીષ્ટી, સુવર્ણ ભસ્મ મધ...નબળાઇ ખદી માટે રામબાણ

નામરદીનું તેલ—બીરબુટી કુકરની ચરબી, માલકાંકણી તેલ...આ તેલ લગાડવાથી કમજોરી દુર થાય.

હાર્ટ ટોનીક—ઝહેર મહોરા, સાબરશીંગ, અવાગ' અરજુન કમળ મહુડાના ફુલ અભક...હાર્ટશ્વાસ તથા હ્રદય રોગ.

વીસમી સદીનો હેરડાઇ—દસ તોલા ગામડી કેસટર ઓઇલમાં ચાર ચમચી કોરી પાઉડર મેળવી ચુલાપર ચાર જોસ આપી ગાળી શીશી ભરો... સલામત સરતો અને સચોટ હેરડાઇ છે.

હેર ટોનીક—રસવંતી હાથીદાંતની રાખ તલના તેલમાં ઉકાળી લગાડો...નવા બાલ ઉગે...કેનથારાઇડીન કરતાં ઉત્તમ.

કેશ કાળા—રસાયન ચુર્ણ બે વખત દુધ સાથે લેજો. ભાંગરા, કાલાતલ, આમલા સમુદ્રફળ ભુકી, ઘીમાં ઘુટી રાખી ચાટો, અને દુધ ચોખા અથવા ખીચડી ઘી બે વખત જમો.

મરડાની ગોલી—બેલફુટ ઇનદ્રજવની ગોલી...અતિસાર સંગ્રહણી.

એનીમીયા ટેબલેટ—અંબર કસ્તુરી મોતી સાટોડી ભાંગરો લીમડો કડુ...રીકાશ તથા લોહીની કમી દૂર કરે. (હિમાલય ડરગ)

લીવર પીલ્સ—કાસની મકોય કાલમેઘ ભાંગરો...ચોકકસ ફેનેફ.

અલસરેટો પીલ્સ—કાચકા કરીયાતુ લીમડો ઝેરકોચલુ કાલીજીરી, સાતવીનની છાલ મરી ગલો વીગેરે...મેલેરીયા અરૂચી ખડી ડાયાબીટીસ

ચંદ્રોદયની ગોલી—કપૂર કસ્તુરી સોનું કેસર કજ્જલી...બાદી શ્વાસરોગ કમજોરીની પરમ ઔષધી.

પાયોરીયા પાઉડર—બાવલ બકુલ લીમડો તેજબળ વજ્રદંતી

એવેમપી—સુંઠ એલીયો જીરું તજ અરડુસી ..તાવ કમજોરી હાંફણ ખાંસી સલેખમ ચૂંકો દુર કરે.

બાલગોલી—અનિત્વિ કાકડાસીંગ નાગરમોથ પીપર...મધમાં ચટાડવાથી સર્વે રોગો દૂર થાય. ઘેરમાં રાખો.

ડ્રેસીંગ ઓઇલ—કુવાર લીમડો નગોડ સૂંઠ ત્રિફળા ઘોડાવજ કપુર વછનાગ મર્યાદવેલ...તલના તેલમાઉકાળો. ખાડો ગુમડાં મસા ભગંદર.

એકઝીમા પાઉડર—બાવચી ગંધક મરી કલાઇ સફેદો...પાણીમાં લગાડો.

જવાહર મોહરા—માણેક પન્ના પ્રવાળ મોતી કેરબા સંગેયશબ સોનું ચાંદી અંબર કસ્તુરી સાબરસીંગ દરીયાઇ નાળીયેર ગુલાબજલમાં ઘુંટી રતીભારની ગોલી બનાવી છે...દુધ સાથે લેવાથી મરતાને જીવાડે, હોફણુ મટાડે. ચક્કરાટ દુર કરે, હૃદયને લગતી તમામ ફરીયાદો જીતે. અંતકરણના દરદોની આ અચૂક પ્રાણદાતા જીવનરક્ષક માત્રા ખીસામાં રાખો. (સિંધ ફામંસી કાલબાદેવી)

હરસયોગ—તલ મધ પીપરીમુળ નસોતર નાગરં જીરૂં અજમો વરીયાળી હિંગ ગરમાળો સિંધવ ઇન્દ્રજવ ત્રિફલાં ત્રિકટુ ભીલામો ચિત્રક અને શુરણ ...હરસમાં સુરણ વતક અકશીર છે.

અબલા સંજીવની કલ્પ—વરીયાલી સતાવરી સારોડી મંજીઠ અશોક...પ્રદર લોહીવા સોજા ગર્ભાશયની ખામી દૂર કરે.

આરોગ્ય મીક્ષ્ચર—હરડે સાકર દરાખ લોહ તાંબુ કુવારની મેલવણી ...પેટ સાફ લાવી તંદુરસ્તી વધારે.

એનીમોયા પિલ્સ—હરડે વાવડીંગ ચિત્રક ત્રિકટુ ચાંદી મંડુર સુવર્ણસાક્ષિક...કમલો સંગ્રહણી પાંડુરોગ દુર કરી લોહી વધારે.

મધુમેહ હારક—નાગભસ્મ શીલાજીત જાંબુમનાળી સપ્તરંગી, બીલીના પાન, કડવા લીમડાના પાન...પીસાબની સાકર બંધ કરે.

કાસેક્ષ—જેઠીમધ નવસાર લેાહ અરડુસી બહેડા વરીયાલી હડખી ખાંસી બલગમમાં ચમત્કારી...(અહમદનગર ફાર્મસીની પેટંટ છે.)

ટ્યુમરની ગેાળી—કજલી ટંકન ત્રિફલા ત્રિકટુ હરતાલ વછનાગ તાંબુ નેપાલેા...અંદરની ગાંઠેા પથરી ટ્યુમર પીગલાવે.

ડીસેન્ટ્રી પીલ્સ—સેાથ બીલા ઇન્દરજવ અને શુચની રાખ...મરડેા અતિસાર સંગ્રહણી ચીકણેા ઝાડેા ગેસ મટાડે

ગળાંની દવા—ત્રિફલા દાડમછાલ માયાફળ અજમાના ફુલ અને મધ ટેાનસીલ ડીપથેરીયા ગલાના દરદેા, લગાડવાથી દૂર થાય.

ખેાખલીની દવા—વાંસ કપુર ગલેા પ્રવાળ એલચી...સુંઘનેા દાસેા બંધ કરે.

નારૂ એાષધ—ગીની વરમની દવા છે. શુદ્ધ રસરાજ નવસાર હલદ...ઘી સાકર અથવા મધ સાથે બે વાલ ખાવા અપાય છે.

પાચક રસ—આદુ લીંબુ સંચળ હિંગ...મંદાગ્નિ માટે આ દવા અકશીર

શિર પિડા—ઝહેરા મહેારા માક્ષિક ગેરૂ પ્રવાળ ગેાદંની સેાદા...દુધ સાકર સાથે આપવાથી દબાણુ એાછું થાય, દરદ મટે.

બાલકડુ—દરાખ એલીયેા હરડે તાંબુ લેાહ...તાવ ખાંસી ચકરી મટાડી પેટ સાફ રાખે, દુધ પચાવે.

'સુકુલ'—આમલા ભાગરેા શિકાકઇ કેાપરેલ...ખરતા બાલ અટકાવી નવા લાવે.

'રક્ત દેાષાતંક'—ધાના સાકર રેવંચી ચેાપચીની દારૂહલદર ગેાખરૂ સેાનામખી ઉશબા મંજીઠ સારીબા...ધાતુવિકાર ગરમી ચામડીના દરદેા લેાહી વિકાર દૂર કરે છે.

નિદ્રાદેવી—સુંઠ સોનામખી સુવર્ણ માક્ષિક...ઉંઘ લાવે. ગળે રાઇનું પલાસ્તર મારવાથી, કાંદાનો ઉકાળો પીવાથી, રાઇ પાણીમાં પગ સેકવાથી ખજુર ચુસવાથી ગોળ-પીપરીમુળ ખાવાથી પણ ઉંઘ સારી આવે.

જવાની—જાયફલ કેસર એલચી અફીણ ભાંગ કસ્તુરી કુચલા સોનું કજલી...દુધ સાથે પરણેલાઓને, દસ્તાન પછીના ૧૬ દીવસો આપવાથી શક્તિ વધી પુત્ર પ્રાપ્તી થશે.

સુવર્ણ કલ્પ—ગલો પ્રવાળ સાબરસીંગ અભક (૧૦૦૦) સોનું દુધ-સાથે ૪ વાલ આપવાથી ખહી દુર થાય છે. સ્ટ્રેપતામાઇસીન જેવી જલ્દ જંતુનાશક અસર છે.

દરાજનો મલમ—બોરીક સેલીસીલેટ ઓકસીટ્રાનેથા વેસ્લીન કાર્બોલીક.

ખરજવાં ગુમડાંનો મલમ—બોરીક ઝીંક ઓક્સાઇડ ગંધક કપુર મનશીલ કેલોમલ રસકપુર કારબોલીક જુનું ઘી (અથવા વેસ્લીન)

સ્ટાર સુરમો—બોરીક ઝીંક સલફેટ કેલોમલ ફટકડી.

દંતમંજન—ચીનીકબાલા લવંગ માયા તજ ચાક ફટકડી ટંકન મોરથુથુની રાખ...દાંત મજબુત બનાવશે.

સોજા શત્રુ—હીમજ આમલા સુરોખાર મોરથુથુ ભુકી મેળવી રાખો. ગૌમુતરમાં કે પાણીમાં લગાડવાથી સંધીના સોજો દુર થશે, ગુમડાં ફુટી રૂઝાશે.

ઝેર નિવારણ—ઘાસલેટ પેપરમીંટના ફુલ કપૂર કારબોલીક યુકેલીપતસ...લગાડવાથી અને સુંઘવાથી સાંપ વીંછી કુતરાનો ઝેર ઉતરે.

ટુથ ડરોપ્સ—તજનું તેલ લવંગનું તેલ કારબોલીક એસીડ ક્રીયાસોટ કાથો કપુર હીરાબોલ...દાંતની કોતરમાં આ દવાનું પોતું મુકો

થસારા—સૂંઠ હીરાબોલ, આંબાહલદર, મેદાલકડી, રેવંચીશીરો, સાજીખાર, લોધર, કપુર, ફટકડી, સ્પીરીટ...માર ચોટ, સોજો, ડંખ, ન્યુમોનીયા, કંથમાળ, ટોનસીન ઉપર બહારથી લગાડો.

નિલકંઠરસ—મોરથુથુની ભસ્મ ફટકડી ત્રિફળાં હીમજ સમુદ્રફળ, બોદાર કજલીની ગોળી...ઘીમાં લપેટી સવારે સાંજે ગળવાથી સીફીલીસ ફોલ્લવાટ ગરમી ચાંદી દુર થાય. હીંગ તથા ચનાની ચીજોની મનાઇ છે. તેલની છુટ છે. પેનીસીલીન જેવી અસર આપે. તૈયાર મલે છે.

સુવર્ણ ક્ષીરીરસ—કાથો એલચી દારૂડી...કમળ્યાત લોહીવીકાર દમ જલોદર ઝાંખ વીસફોટકમાં રામબાણ છે. ત્રણ ગોળી બે વખત લેવી.

કાનનાં ટીપાં—અફીણ કપુર અર્ક ગ્લીસરીન લેવેન્ડુલા ટીંકચર મેલવી નાખો...ગ્લીસરીનમાં સબજાનો રસ, અથવા મધમાં કાંદાનો રસ નાંખો.

રામબાણ તેલ—માલકાંકણી તેલ ટરપેનટાઇન કપુર યુકેલીપસ મેલવો... આ તેલ સંધીવા લકવો ન્યુમોનીયા તથા વાયુના દરદોમાં માલીસ કરો. મોંઘું પડે તો ઘાસતેલ-યુકેલીપતસ મેલવી વાપરો.

ઘરઘતુ સાબુ—અરીઠાના ભુકા સાથે મુલતાની માટીનો ભુકો મેળવી વાપરશો તો સાબુ કરતાં વધુ સફાઇ આપશે.

રસોડામાં દવાની પેટી

ગ્રીસનો મહાન તબીબ કહી ગયો છે કે ખોરાકમાજ તમારી દવા છે. હારવે સ્ટ્રીટનો વીસ વીસ સોનાના સીકકા ઓકાવનારો તબીબ કહે છે કે "બગીચા રાંધણી અને ખોરાકીના કબાટમાં તમારો તબીબ અને દવાખાનું છે." ગોળ અજમાના ઉકાળાથી રૂમેટીઝમ મટે. યુરોપીયન લોકો એ કામ માટે સેલેરીનો ઉપયોગ કરે છે ગુરદાની બીમારીઓ વાળાને ચોલાઇ કે પાલક ભાજીનો સુપ પીવા ભલામણ છે. પરસેવો વધારી ગલીચી ફેંકવા

ડ'ટારા સતાવતી કે લીબુનેા ઉપયેાગ કરેા. શરદી, ખાંસી, ઇન્ફલુએન્ઝા ખડી તથા કુતરાના કરડનેા ઉપાય ફક્ત એકજ છે. કાચેા કાંદેા ખાઇ લેવેા. પીસાબ છેાડવાનેા ગુણ લાલ પ્યાઝમા છે. રેાજ કાંદા ખાવાથી ચહેરાની સુંદરતા અને ચમક વધે, સાલીત સાથે કાંદા ખાવાથી ગેાવરૂ' શીતળાનું ચેપી આક્રમણ અટકાવી શકાય દુધ વિનાની મરી-ફુદનાની ચાહે મલેરીયા દુર કરે.

(૧) વેગણાથી વાયુરેાગેા, અનેનાસથી ડીપથેરીયા, બીજોરાથી બરળ સીતાફળથી મેાતીયેા સલગમથી હડખી ખાસી મટે. (૨) લસણથી હીસ્ટીરીયા, માખણથી ભુનાવેા મટે. (૩) મેથી વડે હગનીયા, કાશ્મીરી પેરથી પથરી મટે. (૪) સુરણથી હરસ, સુવાથી મદાગ્નિ, આદુમધથી શ્વાસરેાગ મટે. (૫) દાડમથી અતિસાર, ભીંડાથી ધાતુરેાગ મટે, (૬) ખડુમરા ભાજીથી આમણ રેાગ મટે. (૭) ખજુરથી નામરદી મટે. (૮) દેાધીથી ઝેરી અસરેા મટે, (૯) ઘી ઘસવાથી મસ્તક પીડા મટે. (૧૦) આમલીથી સંગ્રહણી મટે (૧૧) જાંબુના ઠળીયામાંથી છુટી પડેલું દસ્તાન મટે. (૧૨) સફરચંદથી પાયેરીયા મટે. (૧૩) કેળાથી ટાઇફાઇડ મટે. (૧૪) ચકુંદરથી લેાહીની તંગી મટે. (૧૫) કારેલાથી કરમ કલેજુ અને ડાયાબીટીસ મટે. (૧૬) કેાપરેલથી કાળાસ મટે. (૧૭) ગાજરથી કમળેા અને ખડી મટે. (૧૮) કેાબીના રસથી વીટામીનની તંગી મટે (૧૯) સાલીત સરકાથી લેાહીનું દમાણ મટે. (૨૦) મધથી સડેલા જખ્મ મટે. (૨૧) ગરમ એરડયું લગાડવાથી નાકની ફુલેલી હાડકી મટે (૨૨) ઉટડીના દુધથી જલદર મટે. (૨૩) લીંબુથી કેાલેરા મટે. (૨૪) તાબેાતાથી કેન્સર મટે. (૨૫) અજમા જમરૂખથી બાવાસીર મટે. (૨૬) અખરેાટથી હદયરેાગ મટે. (૨૭) ચેાખાના ધુવનમાં ભુરૂ સાકર પીવાથી મેાઢાની ચાદી કેન્સર મટે (૨૮) કમર પીડા અને ધાતુ રેાગ મટે. (૨૯) છાસથી કલંક, સરસીયા. તેલથી કેાઢ મટે. (૩૦) જાયફળથી અનેદ્રા મટે. (૩૧) સાબુદાનાથી ખડી અને પાતળાપણું મટે. (૩૨) હિંગ લસનના બાફથી જાડાપણું મટે. (૩૩) હલદના ધુમાડાથી નાક રેાગેા અને હીસ્ટીરીયા

મટે. (૩૪) સોપારી રાખથી ચાંદી મટે. (૩૫) ચંદન તેલથી પીસાબની ચસી મટે. (૩૬) જીરાથી ક્ષીર ખજવાળ મટે. (૩૭) સાકર ચુસવાથી અતિસાર મટે. (૩૮) સુવા ભાજીના સેકથી ગેસ અને વધરાવળ મટે. (૩૯) સેવતી ફુલની ચાહેથી ગાંડપણ મટે. (૪૦) વરીયાળીથી નેત્રરોગો મટે. (૪૧) વાવડીંગ અધથી અસાધ્ય તાવ ખાંસી અરૂચી કરમ મટે. (૪૨) વાવડીંગ–અજમાથી કબજીયાત મટે. મેથીની ભાજીનો રસ સવારે પીવાથી ગાંઠ તથા કંઠમાળા મટે. (૪૩) શુજેલા સકરકંદ ખાવાથી ખડી તથા ધાતુ રોગ મટે. (૪૪) ભોંય કોળાના રસથી ગાંડપણ મટે. ઉન્માદ અને લોહીનું દબાણ મટે. મરચાથી ગેસ અને મંદાગ્નિ મટે. બીજોરીથી બરલ, બાવળના પાન ચાવવાથી ટોનસીલ, ફુદીનાની ચાહથી કરચલી મટે (૪૫) પીસ્તાથી ભેજાની નબળાઇ, તલ માખણ સાકરથી લોહીના મસા, તુલસીથી તાવ, ચિકુથી પીસાબની ગરમી, ખસખસથી પારૂ ગળો નાતવાની, ખસખસ પોસ્તની ચાહેથી અનિદ્રા સળેખમ શ્વાસ રોગ ડાયાબીટીસ મટે, (૪૬) પોસના શેકથી સોજા વેદના, મેથીયાના અચારથી પેટનો અમળાટ, રાસબેરી જામથી અતિસાર, સુકા અંજીરથી ગળાનો ખખળાટ અળસીની ચાહમાં અજમો મધ ૨૦ દિન પીવાથી પુરાણો શ્વાસ રોગ મટે. (૪૭) અળસીની પોટીસથી ટોનસીલ, ગલસુડા, અરીઠાના પાણીમાં ખસખસ પોસ લગાડવાથી હાથીપગ મટે. અરીઠા પાણીથી જુ, રતાંધળો આધાશીશી ઓર, ઇસસ ભુકીથી મરડો મટે, સુંઠના ઉકાળામાં એરંડયુ પીવાથી વધરાવળ, સારણગાંઠ, પેટની પીડા મટે; (૪૮) એપેન્ડીક્ષ ૮૪ વાયુ રોગો મટે, (૪૯) આકડા પાનનો રસ સુખડ તેલમાં મેળવી નાખવાથી બહેરાશ મટે, (૫૦) કાનની રસી. કવેકર ઓટના બાફથી હાથીપગ, મટે, (૫૧) એલચી સાકરથી લોહીનું વધેલું દબાણ, એલચી જીરાથી ટોનસીલ, કાળી કોફીમાં નીમક પીવાથી છાતીની નબળાઇ મટે. (૫૨) કુળથીના ઉકાળાથી મુત્ર કૃચ્છ, કુળથી ઉકાળામાં સુરોખાર પીવાથી પથરી મટે, (૫૩) કાજુથી સંધીવા, કોઢ મટે (૫૪) આમલી લગાડવાથી અળાઇ, દહી–મરી–ગોળ ખાવાથી નાકના દરદો

અને હીસ્ટીરીયા મટે, (૫૫) મધપાણી પીવાથી દાહ, મધપાણી ટપકાવવાથી આંખોના રોગો મટે, (૫૬) આમલા ચુર્ણથી કીર. ખરજવાં અને સફેદ આલ, ઉમરાનું દૂધ ફક્ત બહાર લગાડવાથી ટોનસીલ કંઠમાળ, કમરખનો રસ લગાડવાથી ડાઘ, રાઈ–માખણ ચાટવાથી લકવો મટે, (૫૭) સરકો લગાડવાથી દાદર દરાજ મટે, (૫૮) નીમકનું પાણી આંખમાં નાંખવાથી વીંછી ડંખ, આંખમાં ખારૂં પાણી ટપકાવવાથી ઝાંખ મટે, (૫૯) લીંબુની ચીર ઘસવાથી ખરજવાં, કોપરેલ લીબુ લગાડવાથી વેદના મટે, (૬૦) તાજી રેવંચીના પાન (રૂબાબ) ખાવાથી પેટ સાફ આવી શીળશ શીતપીત, અનેનાશની છાલ બાંધવાથી આંટણ, જાંબુ ખાવાથી ટોનસીલ મટે, (૪૯) ટેટાં પર રાઈના પ્લાસ્ટર મારવાથી કમરપીડા મટે. (૬૧) ખારેક—અજમો ખાવાથી હરનીયા તથા જલંદર મટે, (૬૨) અજમો સંચળ ખાવાથી ગેસ, અજમાની ફાકી પીવાથી મોટી ખાંસી. મટે, (૬૩) ધોયેલું માખણ લગાડવાથી કીર ખરજવાં મટે. (૬૪) માખણ મધ ચાટવાથી ખદી, બદામના તેલથી જ્ઞાનતંતુની નબળાઈ મટે, (૬૫) દ્રાક્ષથી કિકાશ, જાંબુ આસવથી ડાયાબીટીશ અને પાંડુરોગ, અનેનાસ ખાવાથી અને નગોડ ઉકાળાની પીચકારીથી ટ્યુમર, મટે, (૬૬) ખાવાના સોડા સાથે લીબુનું પાણી પીવાથી સોહીની ગાંઠ, સંત્રાની છાલની ભુકી લગાડવાથી દાંતના રોગો મટે, (૬૭) સુંઠ તપકીર લગાડવાથી દાંતના રોગો પાયેરીયા મટે. (૬૮) સીતાફલ રસથી કરમ સાયાટીકા અને કુકડીયાં ખાંસી મટે, (૬૯) ચોખાના ધુવનથી અતિસાર મરડો, પારસલીના પીસેલા પાનથી સોજાગાંઠ, ચરબી મટે. (૭૦) પીચના હળીય થી કાળા ડાઘા મટે, (૭૧) માખણ હલદ સાથે લગાડવાથી શીતળાના ચાઠા, લીમડા પાનથી ગુમડાં, પાંભ, કેનસર લોહી-વિકાર મટે. રાઈના પાણીમાં પગ બોળવાથી માથાના દરદો મટે, (૭૨) પગના ફ્રેકચર સાંધીવા મટે. અલશીની ચાહ પીવાથી પ્રસવવેદના મટે, અળશીની પોટીશમાં સુંઠ નાખી સેકવાથી ન્યુમોનીયા મટે. લસણની કળી ઘસવાથી નવા બાલ ઉગે.

કાકરીની છાલ રાંધણીમાં મુકવાથી કસારાં જાય. (૭૩) જલ્લદ કોરીથી લુપીંગ, કફ, કોરી-ધુમાડાથી ગંદકી, લવંગના તેલથી ઉલટી માટે. (૭૪) ગરમ પાણીમાં યુકેલીપટસના ટીપાં પીવાથી ગળાના રોગો માટે. (૭૫) લવંગની ચાહેથી માથાનું દરદ. લવંગ તેલથી દંતપીડા માટે, (૭૬) ગાજર પીટીસથી કેનસરની ગાઠો, કોબીરસથી પાંડુરોગો, શેરંતીના ફુલ ઉકાળી પીવાથી મહીલા રોગો માટે, (૭૭) નાળીએર પાણીથી અડગરી માટે.

સવાલોનું સરવાયું

મસાનો ફકીરી ટુચકો છે?

પાનના ચુનામાં પાપડખાર અને આદુની પતલી સ્લાઇસ મેળવી ચમચીની દાંડી વડે લગાડો. છાગરો ઉઠવે ઘોઇ નાંખી માખણ લગાડો.

રાગ સાથે રોગના સગાઈ જાણો છે?

માથા વ્યાધીઓ 'સોહની ટોડી અને ભૈરવી' રાગથી માટે. મેલેરીયા માટે 'મારવા અને હીંડોલ રાગણી' અસરકારક છે. હીસ્ટીરીયા જીતવા "કાનડા, ખમાજ, અને દરબારી રાગો' ઉપયોગી છે. ગાંડપણ દુર કરવા "બહાર અને બાગેશ્વરી' કામયાબ નીવડયા છે. ઉદરની બીમારીમાં દેસ અને સારંગ સફળ સાબીત થયા છે. બ્લડપ્રેસર તાબે કરવા તોડી અને પૂર્વી રાગો કીંમતી છે. ખસી તથા ફેફસાના દરદોને હંફાવવા તિલંગ, મિલાવલ અને મુલતાની રાગણીઓ અકસીર જણાશે...સીતારના સુરની એજમતી અસર શરીરના દરેક ભાગોપર થાય છે. તાલ અને સ્વરની ભાષામાં સુક્ષ્મ ધ્વનીનો સિદ્ધાંત કામ કરે છે. વાઇબ્રેશન મારફતે અર્ધ જાગ્રત મનના પડદાપર વિવિધ અસરો નિપજાવે છે.

સુવરના ફુલમાં અજાયબી શું?

કરેકટોગસ તથા ફુદનાના તાજા રસમાં કાયાકલ્પનું કાતીલ કીમીયું

છે. મોરક્કોમાં ૬૨ ની આરબ ડોશી ઉપના પ્રયોગના પ્રતાપથી ફરીથી જવાન બની છે. કેશમાં- કાળાશ આવ્યો ..કરચલી અલોપ થઈ...હાફુસ કેરી જેવી-સુવર્ણ-રંગી ચામડી બની...ચેતન-ચતુરાઈ વધ્યાં...આમળાના તાજા રસમાં, ગરમ દુધમાં, તળિતાના રસમાં જેઠીમધની ચાહમાં, ગાજરમાં, કુમળાં નાળીયેરમાં, શકિતનો ઝરો ઓછો સમજતા નહીં. પપાઉની ચીરમાં લીંબુ નીચોવી ખાવા—ચગાડવાથી તુરત તેજી આવશે. 'ઘરકી મુરઘી દાલ બરાબર અને દુરના ડુંગર રળીયામણા' કહેતી છે તે ખોટી નથી. પારકું તે સારૂં—પોતાનું તે નબળું !!

ગ્રહો નડે છે?—અજમાવો નીચલી બુટ્ટીઓ...રવીનો આકડો, સોમનો ખાખરો, મંગળનો ખેર, બુધનો અપામાર્ગ, ગુરૂનો ઉતાર લાના પાનવાળી પીપરડી, શુક્રનો ઉંબરો, શનીનો ખીજડો, રાહુનો દુર્વા અને કેતુનો ઉતાર દર્ભ, શાસ્ત્રકારોએ બનાવેલો છે.

ઝવેરાતની તાસીર જાણો છો ?—નડતા ગ્રહોની અસર દુર કરી શાંતી આપવાનો એમાં ગુણ છે. રવી નડતો હોય તો માણેકનું નંગ પહેરો સોમ નડે તો મોતી પહેરો. મંગળનો ઉતાર પ્રવાળ, બુધનો ઉતાર પન્ના ગુરૂનું નિવારણ પોખરાજ, શુક્રનું નિવારણ હીરો, શનીમાં નલમ રાહત આપે, રાહુનો ઉતાર ગોમેદ અને કેતુની અસર લસનીયો કાપે. લસનીયાને વેદુર્ય કેટ—આઈ' પણ કહે છે.

છાલ અને સુળીયાની અસર કયાં?—કલેજા અને પેટપર થાય.

જડી બુટ્ટીના પાનનો ગુણ શું?—આંતરડાં અને ગુરદા ઉપર પ્રભાવ નાખે.

કડવો છલોપાલો કયારે વાપરવો—ઉતેજક મનાય છે. રોજ સવારે લો. સાંજે લેશો તો ઉંઘમાં ભંગાણ પડશે...કાસકારા, જેનસન, તુલસી, કરીયાતુ, લીમડો, ટોનીક ગણાય છે.

લીલાં ઝાડપાનમાં—આયરન વિપુલ છે. લીમડો ભાંગરો કરેલાં

હરબલ ચાહે—શેવટી, બનફસાં, સારસાપરીલા, ફુદનો, પારસલી, રોહીડો, તુલસી, બીલી, આંબાનાપાન, અજમો, ભાંગરો, કોઈપી એક વાપરો.

અલસીની ચાહેમાં—અજમો મધ નાંખી પીવાથી સંધીવા સોજા વેદના બલગમ ન્યુમોનીયા અને છાતીના દરદો જાય.

ટયુમર કેનસરનો સાદો ઇલાજ શું?—લીલી દરાખ ખાયા કરો. અથવા સુકી અંગુર બીંજવી તેનો રસ સવારે પીજો. લીમડાનો રસ પીજો.

લાલ કીરણોની તાસીર શું?

' 'ઇનફરા રેડ કીરણોની અસર ઉ-તેજક ગરમી આપનારી છે. રાઇના ગરમ પાણીમા, સઘડીના સેકમાં, અને ખરી બપોરના ઉગ્રાં તીક્ષ્ણ સુર્ય-કિરણોમાં લકવો દુર કરનારી અને લોહીને ગતી આપનારી તાસીર છે. રાઇ મરચાં સુંઠ લવંગ ચિત્રક બાનચી લસન કે ટરપેનટીન બહારથી લગાડવાથી પણ એ અસર મળે છે...પણ ખસખસ પોષના ગરમ સેકથી, અલસીનું કે માલકાંકણીનું તેલ પચારી કપડામાં લપેટેની ઇંટ કે કાળી બાટલીનો સેક લેવાથી સરતામાં કાસન પટશે છતાં લોહાર ચાલમાં મલતાં કારબન લેપનો સેક અથવા ઇલેકટ્રીક બલ્બોનો સેક તેટલી જ અસર આપસે. 'મેલગેમ સધસ'ના સેલુક્ષ લેમ્પમાં સુર્યના ભુંજી નાંજનારા તાપ કરતાં ૭૦ ટકા વધુ ગરમી છે એવો દાવો થયો છે, ટુંકમાં, થંભી ગયલા લોહીને પુવારા વેગે દોડતી કરે, ઠંડા સ્નાયુને ગરમી આપે, ઝઝણી જીને, બાફ આપી પરસેવો કાઢી મુરદાલ માસ પેસીઓને ચપલ અને ચંચળ બનાવે-એ ગુણ લાલરંગી કીરણનો

જાંબલી રોશની શું કરી શકે?

અલ્ટ્રા વાયોલેટ રંગના રૂમમાં પુરી' માથે લટકતો ફુમ્મરો સળગાવી એચીંતો ઠંડા પાણીનો ધોધ ઉપરથી છોડી મુકીને, ગાંડા બનેલાં રોગી સાજા કરવામાં આવે છે. એવી અલ્ટ્રા વાયોલેટ રોશનીની સગવડ

સ્વીટઝલેંડમાં છે. લાખોના ખર્ચે સજાવટ પામેલું 'સેનેટોરીયમ' હિંદમાં બંધ પડ્યું છે એકટીનો થીરૅપીની સાધન-સંપતી જાણીતી પેઢી મેલગામ બ્રધર્સ ફસ્તમ હાઉસ સામે કોટમાં વેચે છે. હોસ્પીટલો તથા મોટા દવાખાનામાં તેનો ઉપયોગ થાય છે. પણ ગરીબ લોકો તો જાંબુના ઠળીયા, બીજ વગરની કાળી દરાખ, કુમળા નાળીયેરના પાણી મોતીની છીપ પિષ્ટી તથા લીલી-દરાખમાંથી મેળવે છે. મહાબળેશ્વર પંચગણી ખંડાલા, નીલગીરી કે ૩૦૦૦ ફીટની ઉંચી ટેકરી ઉપર જઇ રહેવાથી જલદી ફાયદો થાય. તરબુચ્યાં તાલક ઉપર કાલા ભમ્મર બાવના ઝુમખા ઉગાડે-તાવદાનને તગડો કરે.-ખસ ખરજવાનો ખીજવાટ ખતમ કરે. ખઠી, ઉડખી "ખાંસી, તથા ચેપી દરદોનો અંત લાવે રીકેટ ચોકકસ દુર કરે-કેનસર અટકે."

ભેંજાનો કફ નીચે કેમ લાવવો? ૧૦ ટીપાં માલકાંકણી તેલ સવારે પીવો. અથવા ગરમ પાણી પીવો. છીંક લાવો.

ચામડીના દરદો કેમ જીતાય? એકલાં કણજીયાતા બી ચાવી જાવ અને કણજીનું તેલ લગાડયા કરો. કફમાંથી ચામડીના દરદો જન્મે...કફનો ઉપાય કરો..

દમનો રોગી સારો થાય કે? એક દરદીએ પાંચ ઉપવાસ કર્યા, ગરમ પાણી પીધું, બાજરીનો રોટલો ખાધો, તે પછી રોજ સવારે અરધો તોલો મીંઢળની ફાકી ખાઇ ઉલટી કરી. પછી સરસ્યાં તેલમાં સેકટાનું શાક જમ્યો. સુંઠ હરડે ભારંગીનો કવાથ પીવાનું ચાલુ રાખ્યું. ભૂખ લાવવા આદુનો રસ પીધો. રાતે દમ ચઢે ત્યારે ધંતુરાનું બી નંગ એક ગરમ પાણી સાથે લેતો. ૪૫ દીનમાં સાજો થયો. લાંબી સારવાર નહીં બને તો રોજ સવારે ધોડાવજ જેઠીમધનો ઉકાળો પીજો...વાયુમાં એનીમા, પિતમાં જુલાબ અને કફમાં ઉલટી અને છીંક, એ આયુરવેદના મૂળ સિદ્ધાંતો ગોખી રાખો.

દરદો ઘણાં પણ ઔષધ એક બતાવો? ગંધાતી ગટરને સાફ કરી પવીત્ર કરો તો રોગ રહે નહીં. સાદો ઉપાય ઉપવાસ. દે પછી ભાગ

વધારવા દુધનો પ્રયોગ કરો. તે પછી રેાગ થાયજ નહીં તેટલા માટે હીમજનો ફાકો રોજ, સવારે લો. 'રોગ નિવારક દ્રવ્યોમાં શ્રેષ્ઠ-પાચ્ય રસવાળી-કલ્યાણકારિ વાયુ ઉતારનારી પાચક અગ્નિ તેજ કરી બુધ્ધિ આયુષ વધારનારી બુટી 'હરડેમાતા'...ચરક ભગવાનનું આ વચન છે...આખા આયુરવેદનું માખણ એકજ બુટીમાં માંગો તો હરડે.

રોજીંદા ખેારાકમાં હાનીકારક ચીજો કેટલી ?

ચેતવણી—ખટ્ટ, મીઠાસ, શરીર થીજી નાંખનારી સીનેમાની ઠંડક, ખાંડ, નીમક, અને ભુખ વગરના ભોજનો નુકશાન કરે. ઉપવાસ દરાખ અંજીર કે ખજુરમાં માખણ, દુધ, કાશ્મીર-તાબોતાની કચુમર આદુ-લીંબુ, તરકારી, લસન, મગ તુવર અને ગોસનો સુપ હીતકારક છે.

વાત પિત કફ હાંકનારા ત્રિદોષનાશક દ્રવ્યો કયાં ?

હીમજ ગુગળ ગળેા જેઠીમધ લીમડો સાટોડી ઇનદરજવ ગોખરૂ ગંઠોડા એ દસ બુટી પૈકી કોઇપણ એકનો ઉકાળો અથવા ભુકો લો તો દરેક વ્યાધી દુર થશે. વાવડીંગ-જેઠીમધની ભુકી ખાઇ દુધ ચોખાપર રહેવાથી પણ ઘણા દરદોનો અંત આવશે.

વાયુ અને કફ હેરાન કરે તો શું કરવું ?

ધોડાવજ તુલસી સાટોડી એરંડાના મુળ વાવડીંગ ગરી ગંઠોડા વરીયાલીમાંથી કોઇપણ એક વાપરો.

કફ અને પિતનો સંચાર વધે તો કયી બુટી લેવી ?

કડુ કરીયાતુ અરડુસી ઉપલસરી ઇનદરજવ એલીયો ધાના બહેડાં અને વરીયાલી, પિત તથા કફનો નાશ કરે.

સોજા તથા રકતવિકાર જીતનારી વનસ્પતી કેટલી ?

મજીઠ કડવો લીમડો ગળો જેઠીમધ કરીયાતુ ધાના હીમજ સાટોડી ઇનદરજવ ગૌમુતર હલદ અરડુસી ઉપલસરી.

લસન સોનું વાકેરીમાં કીંમતી તત્વો કયા?

પેનીસીલીનની ચેપનાશક અને સ્ટેપટેમાઇસીનની ખદ્દીનાશક તાસીર છે, આબાદ તેવીજ અસર સમુદ્રશોષના પાનમાં, વાકેરીમાં, ધામોરીના પાનમાં શીલાજીતમાં લસનમાં અને ગોમુતરમાં છે.

હેર ઓઇલ વધુ ગુણદાયી કેમ બનાવશો? સાલમ ને આસંધ.

ફક્ત હોમ્યો આરનીકાના ટીપાં નાખો અથવા રસવંતી સાથે હાથીદાંતની રાખ તલનાં તેલમાં મેલવો. ટાલકમાં ઇંડાંની દાલ ઘસવા અંગ્રેજી બાનુ હરબાલીસ્ટ ભલામણ કરે છે.

સેકટો પેપસીનનો હરિફ શું

કાચા પપાઉ તોડતી વખતે દુધ ટપકે તે થાલીમાં ઝીલી લઇ પીસેલા અજમો–પીપર સાથે મેલવી વટાના જેટલો ખવાડો.

મગજને તરાવટ આપનારી ચીજો?

લેસીડીન, બ્રેનફુડ છે. કાલીફોસ, મધ–મરકો શંખાવલી, બદામનું તેલ, ભીંજવેલા ઘઉંના પોચા દાણા કમલકાકરી, માલકાંકણી, સફરચંદ, બ્રાહ્મીપાન, કેલા, પસ્તાં, કાચાં ઇંડામાં લેસીડીન ઉપરાંત તરાવટ આપનારા કીંમતી દ્રવ્યો છે.

સેનેટોજન મોંધુ પડે છે—બરોબરીયા બતાવશો?

ગંધક તેલ—ગંધક મનશીલ હલદર ત્રણે તોલો ૧, ધતુરાનો રસ તોલા ૮, અને સરસ્યું તેલ તોલા ૮ મેળવી ધીમે તાપે પકાવી ઉતારી ગાળી વાપરો. કાનની રસી ચોકકસ બંધ કરશે ખરજવાં દુર કરશે. સંધીવાની વેદના શાંત કરશે...બહેરાશ માટે દશમુળ તેલ તથા અપામાર્ગ તેલ અકશીર છે. ખાવામાં સારીબાદી ગુટીનો પ્રયોગ તથા સવારે બદામ ખાવાથી ઝડપી ફાયદો થાય.

પ્રયોગ રત્નાવલી

અમૃત સત્વયોગ—ગલોસત્વ જેઠીમધ વાંસકપુર ચંદન એલચી પ્રવાળ સાકર...ખાસી નબળાઇ ખડી તાવ દૂર કરે છે. દુધ સાથે લો.

સંશમની સ્પેશીયલ—લોહ અભ્રક પ્રવાળ માક્ષિક ગલેલું ઘન પીકાશ કમજોરી ખડી તાવ ધાતુદોષ અને મહીલા રોગો મટાડે.

વિર્યવર્ધક ગુટીકા—તજ એલચી લોહ અભ્રક જાયફલ ગોલાબ કસ્તુરી ચંદન ચીકની સોપારી અને ચાંદીનો વરખ...

લસુનાદિ ગોલી— ત્રિકુટુ અજમો જીરૂં સંચળ હિંગ કાંકચ લસન...કોલેરા શૂળ આફરો ગેસ અજીરણ અને હાથીપગ દુર કરે.

ક્ષય નિવારક યોગ—મોતીની પિષ્ઠી તોલો ૧, કાયફલની છાલ સુકી તોલા ૩, બન્ને મેલવી હીમજના ઉકાળામાં ચણીબોર ગોલી બનાવી બબ્બે ૪ કલાકે આપો.

સંતાન પ્રયોગ—અજમો મરી જીરૂ નાગકેસર અસલી મેળવી ના તોલો ગરમ પાણી સાથે, દસ્તાન આવે તેજ દીવસથી ૧૨ દીન લેવા માંડો, રતુ સાફ લાવી પારણું બંધાવશે. ઘી સાથે નાગકેસર એકલું પણ અપાય છે.

શીતલા પ્રતિબંધક યોગ—આમલીના બીજ તથા હલદની સુકી ૬ રતી ઠંડા પાણી સાથે, ૭ દીન આપવાથી શીતલા નીકલતા નથી.

વાળાનો ઉપાય—કબુતરની હગાર તોલો ૧, ગોળ તોલો ૧, મરી દાણા ૧૦ બારીક વાટી બે આની-ભારની ગોળી બે વખત પાણી સાથે ચાર દીવસ આપો. ફક્ત દૂધનો ખોરાક આપો.

બાજીકરણ યોગ—બાવલની સીંગ (પરડા) તોલા ૧૦, નાની દૂધેલીનો પંચાંગ તોલા ૧૦, સાકર તોલા ૨૦ મેળવી શીશી ભરો. બે વખત દુધ સાથે એકેક તોલો લેવાથી વિર્ય ઘટ્ટ થઇ વધશે.

શૈષ્ય રસાયન—ત્રિકટુ ૩ અભ્રક ૧ ચાંદીની ભસ્મ ૧ મેળવી ૩ રતી મધ સાથે ચાટવાથી શ્વાસ ખાંસી હરસ ખહી અને આંખના રોગો દૂર થશે.

ખહીનેા પ્રયેાગ—એલચી જાયફલ લવંગ ત્રિફળાં ત્રિકટુ મળીને ૯ તેાલા, લેાહ ભસ્મ ૯ તેાલા, મેલવી દુધ સાથે બે ચણા ગોળી.

દસ્તાન લાવનારેા ક્વાથ—સુવા ૧ તેાલેા ગાજર ખી એક તેાલેા પીપલાની જટા ર તેાલા, કપાસના મૂળ ૪ તેાલા, જુનેા ગેાળ ૪ તેાલા, બધાને ૪૦ તેાલા પાણીમાં ઉકાળી ૧૦ તેાલા રાખી ગાળીને રાતે પીવેા અને બીજે દીવસે ભુખાં રહેવું. ૨૪ કલાકમાં નહીં આવે તેા ફરીથી પ્રયેાગ કરેા.

નારૂનેા ઇલાજ—ઘીમાં સેકેલી હીંગ જવખાર અને ફુલાવેલેા ટંકન ખાર વાટી ઘીમાં બે આનીભાર બે વખત ચાટવાથી ૭ દીનમાં વાળાનેા નાશ થશે.

ચમત્કારિ પ્રયેાગ—ગેરૂ ૧, ગેાંદતી ભસ્મ ૪, સુંઠી ૫ રતીભાર મધ સાથે ચાટવાથી રીકેટ, ખાંસી, જિનેાતાવ નબળાઇ શ્વાસ મસ્તકશુળ મટે.

શક્તિની દવા—લેાહ અભ્રક એલચી પીપર સાકર ગળેાનું સત્વ મેળવી બે આનીભાર મધમાં ચાટી, ઉપર દુધ પીવાથી ધેાકબંધ વધે.

મોતિયા બિંદુ નાશક—ખાખરાનેા મુળનેા અરક છે. આંખના દરદેામાં ઉત્તમ છે. હરડે સાકરનેા ઘસારેા, નેત્રપ્રભા, તથા સુરમાએ મમીરાન અજમાવ્યાં છે. ખાત્રી લાયક છે.

આપેાહીન—વાપરશેા નહીં. ૧૦૦ વખત ધેાયલું ઘી બહુ સંતેાષ આપશે. ઘેાયલાં ઘીમાં રસકપુર બે ટકા મેલવવાથી ખરજવાં હરસનેા ઉત્તમ મલમ બનશે.

કંઠમાળાનો લેપ—વજ ગરણી અને ઇનદ્રામણી, ત્રણેના મૂળ પીસી ગૌમુતરમાં લગાડો. અથવા ગૌમુતરમા શરપંખાનું મુળ પીસી લગાડો. અમરકંદ પીવા લગાડવાથી, સેકેલું લીંબુ મરી સાથે સવારે ચુસવાથી, અનેનાસ ખાવાથી કે વાકેરીનું મુળ દુધ સાથે પીવાથી ચોકકસ મટશે. લશનનો ઉકળો પણ પીવા અપાય છે.

નગોડ તેલની તાસીર—નગોડના મુળ અને પાન પીસી લોચો બનાવી તેનો રસ કાઢી તેટનાજ વજને તલનુ તેલ નાખી ધીમી આંચે પકાવી સીધ્ધ કરો. માથે લગાડવાથી બાલ કાળા થાય, માલીશ કરવાથી ખુજલી જાય તેમજ પોતુ મુકવાથી ગાઠ ગુમડાં નાસુર પર રામબાણ ગુણ થશે.

સસ્તો સાબુ—સોપ સ્ટોન પાઉડર ૦। સેર કોસ્ટીક સોદા ૧ સેર, પાણી ૪ સેર કોપરેલ ૪ સેર, કોસ્ટીકથી ગરમ થયલું પાણી ઠંડું થયા બાદ સોપ સ્ટોન નાખો.

ગેસ—કાચકાના બીજનો ભુકો પીપર સાથે મેળવી ગોલી બનાવો.

વહાણમાં ઉલટી?—દરીયાનો કાંકરો ચુસો.

મનાઈ—કારતકમાં કારેલાં, માગશરમાં આમલા, પોષમાં ધાણા, મહામાં સાકર, ફાગણમાં ચણા, ચઇતરમાં ગોળ, વૈશાખમાં તેલ, જેઠમાં કાંદા, અષાડમાં જો આદુ ખાય મરે નહીં તો માંદો થાય, શ્રાવણમાં દુધ, ભાદરવામાં દહીં, આશોમાં કાકડી, ખાવાની વિદ્વાનો મનાઇ કરે છે.

ત્યારે ખાવુ શું? કરતકમાં સીતાફળ, માગસરમાં શેરડી, પોષમાં જામફળ, મહામા બોર, ફાગણમાં ધાનીચના, ચઇતરમાં રાયણ, વઇશાખમાં કેરી, જેઠમાં જાંબુ, અષાડમાં ખીર, શ્રાવણમાં શાક, ભાદરવામાં પોંક અને આસોમાં મીઠાઇ ખાવાની પંડિતો સલાહ આપે છે.

હરસનો મલમ—શુધ્ધ હરતાલ ૧, કાથો ૨, ગામડી દીવેલ તોલા ૯ માં ઘુંટી રાખી લગાડો. સુકાઇ જશે.

હરસુળારિષ્ટ—હરસ ખીકાસ સંગ્રહણી કબજીયાત છાતીના દરદો માટે.

જાંબુલાસવ—ડાયાબીટીસ ખીકાશ જીર્નોતાવ નબળાઇ દુર કરે.

વિદ્યાર્થી ચુર્ણ—શંખાવલી વાવડીંગ અધેડાનું પંચાગ ગળો વજ સુંઠ બ્રાહ્મી હરડે સતાવરીની ભુકી પાવલીભાર, ઘી સાથે ચાટવાથી વાંચેલાં પુસ્તકો મગજમાં ચોંટી બેસશે.

લોહી બંધ કરનારો પ્રયોગ—આમલા, દાડમછાળ, ઇસબગુલ ગોદંની ભસ્મ દરેક ૦॥ તોલો, માયાફળ ભુકી તોલા બે મેળવી પાવલીભાર, ઘીમાં ૪ કલાકે ચાટવાથી ચોખ્ખાઇ આવશે. ગેરૂ ૧, ફટકી ૮ મેલવી રાખો.

વાગભટ્ટનો પ્રયોગ—ત્રિફલા ૩, જવખાર ૧, પીપર ૧, વાવડીંગ ૧, નસોતર ૩ તોલા મેળવી પાવલીભાર મધ સાથે ચાટવાથી ફસબો બરળ ટયુમર ગેસ વાયુ તથા બળગમના દરદો દુર કરે.

હાઝીમ—વાવડીંગ નાગરમોથ તથા ચિત્રકના મુળની ભુકી ૮ રતી પાણી સાથે લેવાથી ગેસનો ઝગડાટ દુર કરી ખોરાક પચાવી લોહી વધારે.

ગુડમાર પાઉડર—અરજુન છાલ નીરમલીના બીજ, ઉમરાની છાલ જાંબુલના ઠળીયા અને ગુડમારની ભુકી બનાવી પાવલીભાર, પાણી સાથે બે વખત લેવાથી પીસાબની સાકર બંધ થશે. પ્રયોગ વખતે છાશ પર રહેવાથી વહેલો ફાયદો થાય.

કમબો લીવર કબજીયાત તાવ—સેકેલો ટંકનો ભુકો નવસાર સાથે ૨૪ રતી આપો. પાણી પીવડો. તો તાવ કબજીયાત ક્મજો જશે.

માલકાંકણી ગોળી—અજમો ૨, સુંઠ ૮, માલકાંકણી ૮, ગોળ પીગલાવી તેમાં ઘુંટી ચણીબોર ગોલી બનાવો. ઘી સાથે ૮ ચાટવાથી લુધાવો પીટસ, મગજની કમજોરી તથા વાયુરોગો દૂર થાય.

મેલેરીયા ગોલી—કાંકચના બીજ તોલા ૧૦ સેકી ભુકો કરી તેમાં પીપર તોલા ૫, તથા આવલ પાન સુકા સુકા ૨॥ મેળવી ચણા ગોલી બે પાણી બે ગોલી સાથે લેવી.

પરિક્ષિત પ્રયોગો

સુગંધી પવિત્ર ધૂપ—ગુગળ હરમર દેવદાર મોથ લીમડાના પાન કપુરકાચલી ઇસસ, આતશ ઉપર છાંટવાથી રોગીષ્ટ જંતુનો નાશ કરી હવા શુદ્ધકરે.

મંજીષ્ઠાદિ ચુર્ણ—સોનામખી ૧૦, હરડે નસોતર ગુલાબ અને મજીઠ ૨॥-૨॥ તોલા મેળવી, અકેક ચમચો સવારે સાંજે સાકરના પાણી સાથે લેવાથી કબજીયાત તથા લોહીબીગાડ મટે. કોઢમાં ફાયદો કરે.

હાડકાં જોડનાર લેપ—એળીયો ગુગળ મેંદાલકડી સાજીખાર રેવંચી શીરો આંબાહલદર લોધર હીરાબોલ માયુ ગુજ્જર ઇસસ...ભુકો કરી ગરમ પાણીમાં લગાડી પાટો બાંધો. ત્રણ દીવસે બદલો. (વૈદ ગોપાલજી ઠકકુર)

તાવની ધરમાદા દવા—મજેવો સુકા પાન ૪ તોલામા પીપર ૧ તોલો મેળવી ૪ વાલ ગરમ પાણીમાં ત્રણ કલાકે આપો. આ પ્રયોગથી સાકરીયો પીસાબ મટે. સેકેલો ફકુ નવસાર કમલો મટાડે.

દુધનો મસાલો—સુંઠ એલચી લવંગ તજ જાયફલ જાવંત્રી પીપર અરધો શેર દુધમાં એક ચમચી ભુકો નાખો. દુધ પચાવે, ધાતુ વધારે, છાતીને કોવત આપે.

જાલીમ જોલાબ—સુંઠ ૧ સુંચળ ૧ કાલાદાણા ૬ મેળવી ગરમ પાણી સાથે ૧ ચમચો...ખીચરી-ઘી ખાવાથી કે ઠંડી છાસ પીવાથી બંધ

વજરેશ્વરી ગોળી—એકલો ઘેાડાવજનો ભુકો છે. ઉલટી ઝાડો લાવી પીટસ તથા શ્વાસ રોગ મટાડે...એજ પ્રયોગથી સાંપ કુતરાનું ઝેર ઉતરે. ગરમ પાણીમાં સવારે એક ચમચી ભુકી આપો.

આરોગ્ય વરધીની—પારદ ગંધક લોહ અભ્રક નામ ગુગળ ત્રિફળાં ચિત્રક શીલાજીત ગુગળ...રીકાશ ક્રમનો તાવ લીવરરોગ સોજા જલંદરમાં દુધ અથવા પાણી સાથે આપો.

કૃમીમુદગર ગોળી—રસરાજ ગંધક અજમો વાવડીંગ ઝેરકોચલું ખાખરાના બી...પાણી સાથે ૩×૩ ગોલી ત્રણ દીન લેવાથી કરમ કબજીયાત અપચો તાવ સંધીવા ચોકકસ મટે.

ખાંસી—સુકી હોય તો લવંગાદિ ગોળી ચુસો, મરીચ્યાદિ ગોલી મધમાં ચાટવાથી બલગમ છુટો પડશે, ખદીમાં ગુણ આપશે.

ક્ષયહર પ્રયોગ—પીપર પ્રવાળ સુવર્ણમાક્ષિક અલીસાવ મધમાં ચાટી દુધ પીવો ૩ કલાકે.

માથાનો મલમ બામ—તજનું તેલ ૧, એલચી ૧ પેપરમીંટ ફુલ ૧ કપુર ૧, અજમાના ફુલ ૧, ચાહનું તેલ ૦ા, ગરમ પાણીમાં પીગલાવેલાં અને ચુલેથી ઉતારેલા એ રતલ વેસ્લીનમાં ઘુંટી શીશી ભરો. સંધીવા લચક પીઠનું તથા માથાનું દરદ દુર કરે.

સ્નાનરજ પાઉડર—મગની દાલનો આટો, તજ રાઇ ધાના હલદર દારૂહલદર લોધર શુદ્ધ મનશીલ મેળવી શરીરે દસ મીનીટ ઘસી ઠંડા પાણીએ ધોઇ નાખો. ચામડીના દરદો, સર્વાંગી કોર, પરસેવાની થઇ ચામડી તેજસ્વી બને.

અગ્નિમુખ ચુર્ણ—હીંગ ૧, તજ ૨, પીપર ૩, સુંઠ ૪, અજમો ૫, હરડે ૬ ચિત્રકનીજડ ૭ ઉપલેટ ૮, એક ચમચી ચુર્ણ પાણી સાથે ત્રણ વખત જમવા પહેલાં આપો. આ પ્રયોગથી હીસ્ટીરીયા કબજીયાત મંદાગ્નિ ટયુમર બરગમ શ્વાસરોગ હરનીયા અતિસાર અને ગેસ મટે છે.

હરસની દવા—શુદ્ધ ગંધક બે વાલ, ક્રીમ ટારટર ૪ વાલ ઘુંટી બે પડીકા બનાવી માખણમાં ચટાડો. લોહી બંધ કરી પેટ સાફ લાવે.

ગુંચની ખાંસી—મરી પીપર નવસાર ફુલાવેલી ફટકડી બે-બે તોલા શુદ્ધ વચ્છનાગ ૧ તોલો મેળવી બારીક ઘુંટી ૩ રતી, સાકરના ભુકા સાથે ૪ કલાકે આપો. તાવ સરદી ખટ્ટી તથા હડખીખાંસી મટશે.

કનક સુંદરની ગોળી—ગંધક હીંગળો વચ્છનાગ પીપર મરી ટંકન શુદ્ધ ધતુરાના બીજ ..સંગ્રહણી મરડો ગાડપણુ હીરટીરીયા શ્વાસરોગ મટાડે. અગઉથી લેવાથી તાવ અટકે.

'ચેતન'—કાયફળની છાલની ભુકી સુંઘાડો, કે એલચીનો પાઉડર સુંઘાડો પરમેગનેટની ભુકી સુંઘાડો કે અરીઠાનું પાણી નાકમાં ટપકાવો તો બેહોશ રોગી ઉઠશે.

સુવારોગની દવા—સુંઠ પસ્તા બદામ કોપરું બાવળનો ગુંદર જાયફલ જાવંત્રી ખસખસ વરીયાલી મેથી પીપરી મુળનું ચાટણ આપો. નગોડનો ઉકાળો એરંડમામાં પીવાથી નગોડનો બાફ તથા ઙુરા લેવાથી સુવારોગનું ઝેર નીકલશે, લસન હીંગ રાઈ વેગણાં વધુ લેવા.

અમીરી પાક—ત્રિફળાં ધાના જેઠીમધ વાંસકપુર બદામ અને મધ એકેક ચમચી સવારે ચાટો. કબજીયાત લોહીવિકાર આંખના દરદો મગજની નબલો પીડા દુર કરે. ચશ્મા ઉતારે.

સસ્તો મલમ—ગરમ કરેલાં વેસ્લીન તોલા ૨૦ માં ઝીંકઓક્ષાઇડ તોલા ૨॥ મેલવો. દાઝેલા જખમો, ગુમડાં, ખરજવાં સારૂ થઇ ઠંડક થશે. વેસ્લીનમાં ગંધક મેલવવાથી ખસનો ઉતમ મલમ બને છે.

સસ્તો સુરમો—બોરીક ૧ સાકર ૧ કપુર ॥, ઝીંકસલફેટ ॥ ખરળમાં બારીક ઘુટી શીશી ભરો આંજવાથી તમામ નેત્રરોગો દુર થાય.

અમરી પીલ્સ—બ્રાહ્મી વટીનું નામ છે. લોહ અભ્રક કજલી શીલાજીત સુવર્ણમાક્ષિક ૧ ૧ બ્રાહ્મીચુર્ણ ૬ તોલા છે. ચણા જેવી બે

ગોળી દુધ સાથે લેવાથી મગજના દરદો પાંડુ પ્રદર પ્રમેહ વિર્યવિકાર નબળાઇ અને બુધ્ધિની ઓછપ દૂર થાય.

કલેજાની ગોળી—કજલી લોહ અભક તાંબુ મનશીલ હલદર નેપાળો ટંકન શીલાજીત ધુંટો બે ગોળી પાણી સાથે. બરળ કલેજારોગ ફીકાશ સોજા મંદાગ્નિ પેટના દરદો દૂર કરે.

બહુમુત્ર બિછાનામાં પેશાબ—કપુર ૦। જાવંત્રી ૦।।, જાયફલ ૧, ખસખસના પોષ ૧ તોલો બારીક ભુકો બનાવી પાનમાં બે વાલ ખવાડો. સાકર ઓછી કરે.

કનકવટી—ધતુરાના તાજાં પાન અને મરી સરખા લઇ પીસી ચણા જેવી ગોળી અકેક પાણી સાથે આપો. તાવ ખાંસી શ્વાસરોગ દુર થય.

દમની ગોળી—એલચી જાયફળ લવંગ ૧-૧ તોલો, તંબાકુની રાખ ૨ તોલા, મરી પીપર દરાખ અમે શુદ્ધ વછનાગ ગરમ પાણી સાથે ૩-૪ તોલા મેળવી વટેના છેવી ગોળી અકેક આપો.

શ્વાસ માટે ધુમાડો:—સુરોખાર સુકી ચાહે ધતુરાના સુકાં પાન જાડાં વાટી આતસ પર મુકી એનો ધુપ લેવાથી મુંઝારો ગભરાટ દુર થઇ બલગમ છુટો પડે. અરડુસી પાન, શરપંખાના મુળ જવાસોના પાન, કોઇપણ એક ચીજનો ધુમાડો સંતોષ આપશે. હીમરોઢ કયોરમાં ધતુરા પાન છે.

બરળની દવા—ગરમ પાણી સાથે વાવડીંગ આપો કડુ—નવસાર, કુમારી આસવ, જાંબુવાસવ, યકૃતારી લોહ, લીંબુ બીજોરી, પપઇ, અજમો કારગત છે.

સોજા હાથીપગનો લેપ—આકડો છાલ, લીમડો છાલ, સાટોડી જડ, એરંડાના મુળ વાટી ગરમ પાણીમાં લગાડો.

ખાંસીની ફકીરી ગોળી—લવંગ પીપર સિંધવ આકડાના ફુલની ચનાપૂર ગોળી ચુસો, બળગમ છુટો પડે.

ધુમ ધડાકા પીલસ—હીંગ ૧, સિંધવ ૧, સુંઠ ૨, કાંકથ ૨ તોલા મેળવી વટેના જેવી અકેક ગોલી આપો. ચૂંક અજીરણ વાયુ હાડા અને ગેસ દુર થશે.

હરસની ફકીરી દવા—મરી ૧ તોલો ભાંગરાના તાજા પાન ૧૦ તોલા સાથે ઘુંટી વટેના જેવી ગોલી અકેક આપો તો સુકા તથા દુઝતા હરસ મટે.

દસ્તાન ચાલુ કરે—એલીયો ૦॥ તોલો કુકડવેલ ફળ ૦॥ તો. કાક દારૂમાં વાટી કપડાપર લગાડી તેની વાટ બનાવી અંદર મુકો (પંડિત મંગુલાલજી)

હરસનો મલમ—સો વાર ધોમલાં ઘી ૨૦ તોલામાં સિંદુર ૪ તોલા લીમડાની લાકડી વડે કાંસાની થાલીમાં ઘુંટી લગાડો. (ઘેલાભાઈ ગુરેવા)

પાઠાંનો ઇલાજ—પારદ ૨ તો, ગંધક ૨ તોલા, ઓડારસીંગ ૪ તો, કપીલો ૮ તોલ, મોરથુથુ ૦૧ તો, મેળની ખરલ કરી ધોયલાં ઘી ૬૪ તોલામાં મેલવી લગાડો. બળતરા શાંત કરી, પકવી, પરુ, લોહી સડેલું માંસ છુટું પાડે છે. અંદરથી ત્રિફળાં ગુગળ ચાલુ રાખો. (ધનવંતરિ)

નારૂ પીગલાવે—તલનું ગરમ તેલ ૫ તોલામા, પીલુ મીણ ૧ તોલો પીગલાવી, બોરસોપ સાબુ તોલા ૩ નાખી છેવટે મોરથુથુ ૦। તોલો નાંખી ઉતારી લેવો. મલમ લગાડવાથી ૨૪ કલાકમાં નારૂ ઓગળી જશે.

ગુલાબી મલમ—એરંડયું તેલ તથા કોકમનું તેલ ૧૦-૧૦ તોલા નાખી ગરમ કરી તેમાં સફેદો ૧ તોલો અને સિંદુર ૧ તોલો નાંખી મલમ બનાવો. હોઠ ફાટે, ચામડીમાં ચીરા પડે તે રૂઝાવી ચામડી સુંવાળી બનાવે. ધોયલું ગયનું ઘી તોલા ૫, કાથો ૧, એલચી દાણા ૧, સોપારી રાખ ૧ પીની કોડીની ભસ્મ ૧ ઘુંટી રાખો. દાઝયા જખમ સડેલા ઘા તથા નાસુર-ભગંદરને જલદી રૂઝવે છે. (મંગુલાલ)

અસાધ્ય હાથીપગ—ધતુરા પાન, એરંડાના મૂળ, નગોડનાં પાન, સાટોડીના મુળ, સરગવાનાં બી, સરસવ, સરખે વજને મેળવી પાણી સાથે પીસી લેપ કરો. (વૃન્દ મહાત્મા) અથવા હલધર આમલા અમરવેલ સરસવ અધેડો પીસી લેપ કરો અથવા હરડે પીપર સરગવાની છાલ ગૌમુત્રમાં ગરમ લગાડો. અને હરડે પીપર મધ ચાટો. (ડૉ૦ રામરક્ષપાલજી)

બકવાદ શાંત કરે—હિંગ લોબાન કાયફળ તમાકું ગોળમાં મેળવી ચટાડો એમાં પાણી મેળવી કાન કપાલ અને માથે બાંધો. (ધનવનતરી)

ન્યુમોનીયા તથા સોજાનો લેપ—સુંઠ કુચીલા સાબરસીંગ પીસી એ રતી અફીણ મેળવી ગરમ લગાડો.

આંજની—સુંઠ મરી પીપર રસવંતી પાણીમાં લગાડો.

કોઢનો લેપ—ત્રિફળાં હરતાલ હીરાકસી આમલસારો ગંધક પીસી ગૌમુતરમાં લગાડો. (૨) સિંધવ વાવડીંગ હલદર હરડે સરસવ કરંજતા બી સફેદ ચણોઠી, ગૌમુતરમાં લેપ. (૩) હરતાલ ૧, બાવચી ૪, આમલા ૨, ચિત્રક ૧, ચણોઠી ૧, ગૌમુતરમાં લગાડો.

તાવનો સુરમો—વજરાઈ પીપરલસન ગૌમુતરમાં આંજો.

મોતીયાનો ઉપાય—જસત ભસ્મ સિંધવ સુંઠ મરી પીપર ટંકન અને ફુલાવેલો મોરથુથુ લીંબુના રસમાં છદીન ઘુંટી બનાવો. તધ્યાર નેત્રાતી રસકેશ્વર ગુટીનો આ પાઠ છે. મધમાં આંજવાથી જાલાં ઝાંખ ફુલાં આરંભિક મોતીયો દુર થાય. બેહોશ દરદીને જાગ્રત કરે. (વૈદ્યશાપૃત) અથવા શુધ્ધ કરેલાં તાવેલું સીસું ૫ તોલા, પારો ૫ તોલા, સાથે ખરળ કરી શુધ્ધ કાળો સુરમો ૨૦ તોલા નાંખી, છેલ્લે ભીમસેની કપુર ૧ા તોલો નાંખી ૬ કલાક ઘુંટી શીશી ભરો. નયનામૃતનો આ પાઠ છે. (યોગતરંગિની)

વિષગર્ભ તેલ—તૈયાર મલે છે. કાનના અવાજ બહેરાશ, લકવો, સંધિવા... ક્ષાર તેલ બિલ્વાદિ તેલ, દશમુલાદિ તેલ, અપામાર્ગ તેલ બહેરાશ દુર કરે.

આંખ નાક મગજ અને કેશ રોગો—ભાંગરા રસના ટીપાં નાકમાં ટપકાવો. અથવા ચંદનાદિ તેલ નાકમાં નાખો. દુધ ચાવલનું ભોજન કરો., લીમડાના પાન ચાવો. લીમડા પાણીએ નહાવો.

ભાંગરા હેર ટોનીક—પાણી ૪ સેર, તલનું તેલ ૧ સેર, ભાંગરાનો રસ ૪ સેર, મંડુર ૪ તોલા, અનંતમુળ ૪ તોલા, ત્રિફળાં ચુર્ણ ૧૨ તોલા...છેલ્લી ત્રણ વસ્તુ પીસી, ઉપલી ત્રણ ચીજોમાં નાખી ઉકાળી પાણી બાળી, તેલ રાખો. આ પ્રયોગથી ખરજવાં, જુ, ઉંદરી, કેશ ખરી પડવા, બાળ સફેદ થવા, વીગેરે મટે છે.

ઉસીંગ ઓઇલ—'પંચગુણ તેલ'ના નામથી વેચાય છે. એમાં બેરજો રાળ શીલારસ મીણ ૫-૫ તોલા, ત્રિફળાં ૧૫ તોલા નગોડ પાન ૧૫ તોલા લીમડા પાન ૩૦ તોલા પાણી ૪૦૦ તોલા, તલનું તેલ ૬૦ તોલા કપુર, અને કારબોલીક છે...એલોપથીઆયોડીન, બોરીક મલમ, આયડોફોર્મ, કારબોલીક એસીડ, હાઇડ્રોજરી લોશન, ઝીંક મલમ, પેનીસીલીન મલમની સામટી અસર આપે. કાનમાં નાંખો તો રસી બંધ થશે. ગુમડા પર લગાડવાથી સુકાઇ જાય છે. દાઝયા ઝખમને બરફ જેવી શાંતી આપે. મોચક, સડેલો માસ, નાસૂર, નાડીવ્રણમાં ખુબ ગુણ કરે છે. (સિંદ્ધ ફાર્મસી)

ઘરઘતુ તેલ—તલનું તેલ તોલા ૪૦ માં, કાંદા લસન અજમો તોલા ૨૦ નાખી ઉકાળી વાપરો તો એટલો જ ફાયદો કરે.

ભગંદર તેલ—એલચી ચંદન જેઠીમધ મજીઠ ચમેલી પાન ૫-૫ તોલા, હરતાલ મનશીલ ૨॥-૨॥ તોલા, છાસ ૫ શેર, લીંબોલી તેલ ૨॥ શેર ઉકાળી, ફક્ત તેલ રહે ત્યારે, ઉતારી વાપરો...સડો નાસૂર ભગંદર હાથીપગ મટે. (યોગતરંગિની)

લિંગ તેલ—કસ્તુરી ૭ રતી, મરી હીંગ બીરબુટી જુંદબેદ સ્તર ૦॥-૦॥ તોલો, કેસર બે આની ભાર, કપાસુના બી ૦॥ તોલા, ચમેલી તેલ પાંચ તોલા સાથે ઘુંટી રાખો. નામરદી કમજોરી દુર કરી જાઇઇ વધારે છે.

સસ્તું માલીસ તેલ—સરસ્યાં તેલમાં લસન અજમો પીપર ઉકાળી વાપરો અથવા માલકાંકણી તેલ એકલું જ વાપરો.

વ્યાઘ્રી તેલ—ત્રિકટુ સિંધવ તુલસીપાન સરગવાની છાલ વજ દંતીમુળ એડી ભોંયરીંગણી પંચાંગ સરખે ભાગે લઇ તેનાથી ચાર ગણું વજને સરસ્યું લઇ ઉકાળી સિધ્ધ કરો. પીવાથી શ્વાસ રોગ બલગમનો નાશ થાય. નાકમાં લગાડવાથી હાડકી મસા રસી પીનસ મટે. (શા. સં.)

બ્રાહ્મી ઘી—તૈયાર મળે છે. વજ ૨૮ શંખાવલી ૨૧ તોલા, બ્રાહ્મીનો તાજો રસ ૪ શેર, ગાયનું દુધ ૧ શેર, ધીમા તાપે ઘી સિધ્ધ કરો ગાડપણ, મગજના દરદોમાં રામબાણ. યાદશક્તિ તિક્ષણ બનાવે. (ચરક સંહિતા)

ત્રિફળાં ઘી—ભાંગરા અરડુસી સતાવરી તથા ગળોનો રસ, બકરીનું દુધ ત્રિફળા સાકર જેઠીમધ નીલકમળ આસંધ ભોંયરીંગણી અને ઘી છે. તૈયાર મળે છે. બે વખત દુધ સાથે આપો. ગરમ ખોરાકથી મોતીયો વધે. આ ઘી વખતસર ખાવા આપવાથી અને ખાખરાનો અર્ક આંજવાથી આરંભિક મોતીયો અટકી ગયો છે,

ખાખરાનો અર્ક—એનો શોધક અમૃતલાલ સુંદરજી પઢીયાર... વઢવાણના સ્ટેશન માસ્તરનો મોતીયો અધાપો દુર થયો. સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી જણાવે છે કે હજારો આદમીના ચશ્મા ઉતરી ગયા...ડાન્નમંત્ર કાગળોથી જાણ્યું કે મોતીયામાં અચૂક ફાયદો થયો. જહાંગીરડીનો એક આંધળો ખારવો દેખતો થયો મોતીયા બિંદુનાશક તરીકે રૂ. ૫ ને ભાવે વેચાય. મોટી પેકીંગમાં ખરીદતા રા તોલાની પડતર બે આના થાય. ધર્માદા આપી પુન્ય હાંસલ કરો. પાનમાં મરેલી ઓધે ખાખરાનો અરક ભોજન બાદ ખાવાથી થોડાજ કલાકમાં પુરૂષાતનની પ્રબળતાનો પુરાવો મળશે. જમવા અગાઉ લેવાથી બંધ થી જેવી ભુખ લગાડે.

ફળધરીત—તૈયાર મલે છે. મરદ-મહીલા બન્ને લઇ શકે છે. ધાતુદોષ દૂર કરે. ગર્ભાશયને પવીત્ર બનાવે, કસુવાવડ અને અધુરે અવતરતાં બાળકોનો ભય દૂર કરે. વંધ્યા સ્ત્રીને પુત્રદાન આપે, લોહીવા મટાડે. ઉશ્કેરાટ શાંત પાડે. (શા. સં.)

સ્વાદિષ્ટ શરબત—સાકર લીંબુ આદુ હીંગ સિંધવ સંચળ... કલાઇવાળા વાસણમાં ઉકાળી ગાળી વાપરો. પહેલી ત્રણ ચીજોથી વીસમાં ભાગે, છેલ્લી ત્રણ ચીજો લેવી. ઉકાળીયા વગર પણ પી શકાય. ચૂંક ઉલટી કબજીયાત મરડો મંદાગ્નિ દૂર થાય. કપુર ૦॥ રતી મેળવી કોલેરામાં પણ અપાય. (આ. નિ. મા.)

આફતાબ ચાટણ—માટીના વાસણમાં મધ ૨૦ તોલા સેકેલા ધાના ૧ તોલો, હીમજની ભુકી ૪ તોલા બદામનું તેલ બે તોલા ઘુંટી રાખો. દુધ સાથે ૦॥ તોલો સવારે ચાટવાથી મોતીયો વધતો નથી. કરસ ચીમરાઇ જાય, લોહી સુધરે, મગજના દરદો દૂર થાય, રોશની વધે. કબજીયાત તુટે. 'ઇત્રિફલ કસનીજી' નામનો આ યુનાની પાઠ છે. અથવા સુંઠ સોનામખી કલીંગરની છાલ ગુલાબના ફુલ ૩-૩ તોલા, ત્રિફલા ૧૫ તોલા, હીંગજ ૧૦ તોલા પુરતાં બદામના તેલમાં સેકી, એમાં મધ ૧૦ તોલા ઘુંટી લો. આ પ્રયોગથી બહેરાશ બળગમ મોતીયો ચકકર શીટસ માથાના દરદો દૂર થશે.

ચંદનને ગુલકંદ—સફેદ સુખડ બારીક ભુકી ૧૦ તોલા, ગુલાબ જલ તોલા ૬૦ માં ભીંજવી ૨૪ કલાક પછી ઘુંટી નાખી, તેમાં સાકર ૧૨૦ તોલા નાખી ઉકાળી ગુલકંદ જેવું બનાવો. દુધ સાથે એક ચમચો ખાવાથી પીસાબ સાફ આવે, પ્યાસ ગભરાટ ગરમી દૂર થાય, પિત બળતરા ઝાંખપ તથા રસીવાલો પીસાબ મટે.

ખમીરે ગાવઝબાન અંબરી—ગાવઝબાન ૩ તોલા, ધાના ચંદન અગર ૧-૧ તોલો મેળવી ક્વાથ કરી, જવાહર ૦। તોલો અને સાકર ૨૦ તોલાની ચાસણીમાં ઘુંટી અંબર ચાંદી મોતી કેરબા દરેક બે આની ભાર મેલવી ખરળ કરો. સલેખમ હરૂદય રોગમાં અકશીર.

પથરી તોડ પ્રયોગ—કોળું કાકડી કાકનજ ચીભડાનો મગજ દરેક ૦॥ લઇ, તેમાં હજરૂલ યહુદ પિષ્ટિ ૮ તોલા મેળવી ખરળ કરી, પુરતું મધ નાંખી ચાટણ બનાવો. ગોખરૂના ઉકાળા સાથે લેવાથી સાકર તથા પથરી દુર કરે. (તિબ્બે અકબર)

લકવો—બીલામાનો પાક અકશીર છે. તડકો ગરમ પાણી ગરમ ખોરાકથી પરે જ રહો. કોપરેલની માલીશ આપો. ચારોલી બદામ કોપરું વધું આપો. (રસ યોગ સાગર)

મદન મોદક—ગરમ દુધ સાથે પાવલીભાર ખાવાથી ઝીમાઇ પડેલો જવાનો જોશ ફરીથી જાગ્રત થાય. ડાયાબીટીસ શ્વાસરોગ નામરદી મટે. સંગ્રહણી અનિંદ્રા સફેદ બાલ નાશ પામે. (હ. યો. સા.)

બદામ પાક—ચાલીસ તોલા ભીંજવેલી બદામ છોલી સુકવી તેટલાંજ ઘીમાં ઘુંટી એલચી સાકર કેસર જાયફલ જાવંત્રી લવંગ પીપર અભક અને બંગ ધુરો...ભીંજવેલી બદામ નંગ ૩, ઘઉંના દાણા નંગ ૩, સવારે પીસી માખણ ખાંડમાં ચાટો તો એટલોજ ગુણ આપે. હરૂદય મગજ કાન નજર વિર્ય આયુષ સ્મૃતીમ બળવાન બનાવે. (વૈ. સા. સં.)

આદુની અજાયબી—ચાવવાથી ગેસ છુટે, સરદી તુટે, ગરમાટો રૂચી વધારે, બાદી તોડે, દંત પિડા શાંત પાડે, અવાજને બુલંદી આપે, હાર્ટને જીવન બક્ષે. દીલ્હીથી જીંજર ચીપ્સ આવે છે. તે હીરાલાલ મેવાવાલા (જુમ્મા મસીદ) ને ત્યાં સસ્તી મલે છે તે મુરંબો ખાવો. અથવા હોટેલમાંથી મલ સાથે આદુનો રસ બે ક્વાર્ક અર્ક ચમચી ચાટો...સફેદ જીંજર એક ચમચો, બારીક ધારે ઉંચેથી પીવો. ફાયદો થશે.

ખહીનુ ચાટણ—લાખ પીપર દ્રાક્ષ જેઠીમધ સતાલલી કાકડાસીગ દરેક ૧ તોલો, વાંસકપુર બે તોલા તેમાં સાકર ૩૨ તોલા ઘુંટી ૧૬ તોલા મેલવો. ચાટવા જેવું થાય ત્યારે છેવટે મધ મેલવો. કફ કાઢે. લોહી બંધ કરે. ખહીના ત્રીજા દરજ્જામાં ૪ કલાકે એક ચમચો આપો.

ગુલકંદનો, હકિકૃ—સાકર એલચી અને ગુલાબની કળીમાથી ગુલકંદ બને. તેમાં પ્રવાળ બંગ તથા મોતીની છીપ પિષ્ટી મેળવવાથી ગુણ વધે. તોરણમાં તાજીવાં કે હારતુરામાં બાધેલા વાસી કરમાયલા ગુલાબ ફેંકી દેશો નહીં. ખાંડ સાથે ચાવી જાવ. તેટલોજ ફાયદો આપશે. એલચી-વરીયાલી ખાંડ-આમલીની ચતની, તેટલી જ તાસીર આપશે. લોહિવા પિત રોગ કબજીઆત, મગજના રોગો, લોહીનું દબાણ, પ્રદર હરસ, અને ગર્ભાશયની ગરમી દુર કરે.

કુટજા અવલેહ—તૈયાર મલે છે. ઇન્દરજવને ૧૬ ગણા પાણીમાં ઉકાળી ચોથો ભાગ રાખી, તેમાં ગોળ તોલો નાખને અતિવિષ બે આનીભાર નાંખી ચાટણ બનાવો. (ચકૃદત) સંગ્રહણી મરડો રક્તપ્રદર અતિસાર લોહીના હરસ, એક ચમચી ૪ કલાકે ચાટવાથી મટે.

નજલાની નાદર દવા—પાકા નાળીયેરનું કોપરું ત્રણ તોલા, ગોળ ૧॥ તોલો, આંનદ ભૈરેવ રસ એક રતી સાથે સવારે દુધ સાથે ખવાડો. આ પ્રયોગથી માથાના દરદો, ઝામરવા, નજલો ગલેકોમા દુર થાય...આંખમાં નીક્ષણ શૂળ મારે તો એકેક તોલો કલોંજીની ભુકી ૬ કલાકે આપો. (વૈધ પરમાંનંદ) આહે સાથે એસપારીન ૩ ગ્રેન ૧૫ દીન આપો.

જીરાંપાક—સાકર ૮૦, જીરૂં ૩૦, વરીયાલી ત્રિફલા. એલચી ચંદન નાગકેસર ટંકન દ્રાક્ષ જેઠીમધ વાંસકપુર કપુર લોહ અભક બંગ એકેક તોલો મેળવી ખપજોગુ મધ નાંખો. તાવ પિત વિકાર સંગ્રહણી અને પેટના દરદો દુર કરે.

કોચાં પાક—તઇયાર મલે છે. આસંધ-કોચાંની ફાકી તેટલું જ કામ કરે છે. શકિત બુધ્ધિ વિર્ય સેાહી વધારે. લકવેા ખડી શ્વાસરેાગ સંધીવા દુર કરે. (સિંધ ફાર્મસી કાવ્યાદેવી)

હેર ડાઈ—ઇનેમલના વાસણમાં ગંધક તેજાબ એક તેાલામાં સીલ્વર નાઇટ્રેટ એક તેાલા નાંખી સઘડીનેા તાપ બતાવવાથી ૨૦ મીનીટમાં તેજાબ બળી ચાંદીની ભસ્મ થશે. તેમાં આમલસારેા ગંધક ૨૦ તેાલા ખરલ કરેા. ચેાથે દીવસથી ગુલાબજળ નાંખતા જઇ ખરળ કરેા. છેવટે ગુલાબ જળ મેળવી શીશી ભરેા...સુન-સ્ટાર હેર ડાઇ જાણીતેા છે. ૩૦ દીન સુધી બાલ પર રંગ રહે છે. પણ ગરમ પ્રકૃતીવાલાને અને આંખને નુકશાન કરે છે.

ગાજરનેા સુપ—એમાં કુચલાનેા ગુણ છે. હરદય પેટ ગર્ભાશય આંખ તથા નાડી તંત્રને કૌવત આપે.

અંજીરનેા મુરંબેા—સેાનામખી આલુ અંજીર દ્રાક્ષ ખજુર સરખા વજને પીસી તેમાં મધ મેળવેા. આ પૌષ્ટિક ચાટણુ ઝાડેા સાફ લાવે, આંખેામાં ઝમક પૂરે, શાંત કરે, રક્ત પિત મટાડે મગજના રેાગેા નાશ પામે.

દસ્તાન લાવનારેા ઉકાળેા—ગેરૂ ગુલાબના પાન ચેાલાઇના મૂળ દરેક ૦॥ તેાલેા કપાસના મૂળ ૧॥ તેાલેા, જુનેા ગેાળ ૧॥ તેાલેા, બધાંને ૬૦ તેાલા પાણીમાં ઉકાળી ૧૫ તેાલા રાખી ગાળી ૪ દીન સવારે પીવેા.

કડુની અકશીરતા—ડેા. ડાઇમક કહે-૧૫ ગ્રેન સેકેલેા કડુ મધમાં ચાટવાથી પેટ સાફ આવે. ધાના તથા કાલીદ્રાક્ષ સાથે ૫૦ ગ્રેન કડુનેા ઉકાળેા પીવાથી તાવ ઉતરે. અરધેા તેાલેા કડુ સાકર અને ગરમ પાણી સાથે લેવાથી હલકેા જેલાબ થશે.. ડેા. ગીમલેટ લખે છે-'નેપાલનેા સેાકેા પેાણેા તેાલેા સુધી કડુ આપી તાવ તથા બરળ મટાડે છે. મદ્રાસના સરર્જન મેાહીદીન શેરીફ પેાતાના અનુભવમાં જણાવે છે-'શુળ અજીરણ પેટના રેાગેા ઉપર કડુ ગુણકારી છે.' મેજર ટામસેન જણાવે છે—'કડુનેા ઉકાળેા બનાવી

૧૬મેા ભાગ રાખી ૩ કલાકે પીવાથી જલેાદરનું ખામેાચીયું પીસાબ માર્ગે ખાલી થશે. ઉપરાંત શ્વાસ કેાઢ કમળેા અને હરદય રેાગનેા નાશ કરે છે. ઉલટી અકરીમાં મધ સાથે અપાય છે. હરદય ઉપર ડીજીટેલીસ જેવી અસર છે. ગ્રેસ રેાગમાં કડુ સાથે સંચળ અપાય છે.

સર્વે રેાગ નાશક ભુકી—પિપ્પલ્યાદી ચુર્ણ તઇયાર વાપરેા. એમાં પીપર નાગરમેાથ અતિવિષ કાકડાસીંગ છે. મુસ્તાદિ ચુર્ણ નામે પણ કામ'સીમાં વેચાય છે. તાવ ખાંસી ઉલટી ઝાડેા સલેખમ શ્વાસ ચેાકકસ મટાડે.

હરેક કૃમિ હાકનાર ભુકી—કાચકાં બી, ખાખરાના બી, કપીલેા વાવડીંગ કિરમાણી અજમેા મેળવી ા તેાલેા, ત્રણ વાર ગેાળ સાથે આપી, બીજે દીવસે દિવેલનેા જેલાબ આપેા.

નારસિંહ ચુર્ણ—સતાવલી ગેાખરૂ તલ સેાંધેકાળું કુકકરકંદ ગળેા શુદ્ધ બીલામા ચિત્રકછાલ સાકર; એક ચમચી ભુકી થેાડાં ઘી અને ડબલ મધ સાથે ચટાડી, ઉપર દુધ પીવેા. ૩૦ દીન લેવાથી ક્ષય, બરળ, ભગંદર શ્વાસ, પથરી, ૧૮ જાતના કેાઢ, પ્રમેહ, ૮૦ પ્રકારના વાયુ, ૪૦ જાતના પિતના રેાગ, ૨૦ જાતના કફરેાગ, ૬ પ્રકારના હરસ મટાડે. સુવર્ણ સમાન તેજસ્વી શરીર, સિંહ જેવેા પરાક્રમી, ઘેાડા જેવેા ઝડપી, ગંભીર અવાજવાલેા બનાવે છે. (ચક્રદત્ત)

હરનીયાનેા પ્રયેાગ—સેકેલી હિંગ, ખારેક, સુવા, અજમેા, વાવડિંગ ફુદનેા, ઇન્દરજવ, મરી, એલચી, હીમજ સેાનામખી ૧ાા તેાલેા, સંચળ ૨ તેાલા, કાચકાનેા મગજ ૨ તેાલા. સેાનામખી સીવાયની દરેક ચીજો છુટી સેકી, પછી સામટી ભેલી, બારીક પાઉડર બનાવેા. અરધેા તેાલેા બે વાર, તજ એલચી સાકર લવંગ નાખેલા અરધેા શેર ગરમ દુધમાં ૪૦ દીન પીવાડેા. આ પ્રયેાગ આંતરડાં બળવાન બનાવે. વાયુ અટકાવે. કબજીયાત તેાડે. ૭૦ ટકા સફળ છે. (વૈદક વિચાર)

ચરબી ટ્યુમર હાથીપગનો ઇલાજ—ત્રિકટુ ત્રિફલા ચવક દારૂહળદર વરણાની છાલ ગોખરૂ ગોરખમુંડી ગળો ૧-૧ તોલો અને વરધારો ૧૨ તોલા મેળવી પાણી સાથે ચુર્ણ અરધો તોલો બે વખત આપો. આ પ્રયોગથી ગાઉટ પથરી કંઠમાળા પણ મટે છે. (વૃન્દ મહાત્મા)

બરળનો ઉપાય—ગેરૂ ૧ તોલા શુદ્ધ નવસાર ૮ તોલા પીસી ૮ રતી બે વાર પાણી સાથે આપો. ઝીણો તાવ કલેજા રોગ સોજો, મુત્રરોગ, મટાડે...ભૂલેશ્વરના વેપારીઓ કમલાના પડીકા તરીકે આ દવા વેચી તાજા થયા છે.

ઉલટીનું ઔષધ—એલાદિ ચુર્ણ...પીપર ચંદન મોથ મમરા લવંગ નાગકેસર એલચી...મધ સાથે પાવલીભાર ચટાડો.

કબજીયાતની ફાકી—સુંઠ સચળ હીમજ પીપર નસોતર સરખા વજને લો...પંચસમચુર્ણ તૈયાર મલે છે...ગરમ પાણી સાથે પાવલીભાર ફાકવાથી કબજીયાત ગરમી ગાઉટ આફરી મટે.

તાવની અમર માત્રા—સાકર નવસાર ફુલાવેલી ફટકડી...પ્રમાણ ૩ રતી બગડતી નથી...પરસેવો લાવી દરેક તાવ ૪ કલાકમાં ઉતારે.

ઉંઘની દવા—સર્પગંધા ૧, ખુરાસાની અજમો ૨, જટામાસી ૧, ભાંગ ૧, પાણી તોલા ૪૦ માં ઉકાળી ઘટ બનાવી પીપલીમુળ ૨ તોલા મેળવી, બે રતીની ત્રણ ગોળી પાણી સાથે આપો. ઉપલી ચીજનો ઉકાળો ઠંડો કરી ખાંડ સાથે પીવાથી ગુણ કરે. માથાના દરદો, લોહીનું દબાણ હિસ્ટીરીયા અનિદ્રા દુર કરે. (જા. ત્રિ. આચાર્ય)

કોલેરાની ગોળી—લીંબુનો રસ જીરૂં લસન હિંગ ગંધક સિંધવ ત્રિકટુની બનેલી લહસુનાદિ ગોળી તય્યાર મલે છે. કોલેરા, ગેસ, પેટના દરદોની રામબાણ છે. ગંધક વટી એને જ કહે છે. લસન કેપસુલ્સ હવે પરદેશથી આવવા લાગી છે. (લોલિમ્બરાજ)

—તઈયાર મલે છે એમાં કસ્તૂરી ૧ કેસર ૨ જાયફલ ૨ લવંગ ૨ અફીણ ૩ ભાંગ ૭ અને મધ છે. દુધ સાથે એક ગોલી લેવાથી શ્વાસ મરડો ઝાડો દુર થઇ રૂકાવત વધે.

શ્વાસ રોગની દવા—રેવંચી શીરા અને દારૂડીના બી ગુંદરના પાણીમાં અડદ જેવી ગોળી બનાવેા. એકજ ગોળાથી ઝાડા ઉલટી થઇ સસણી ગભરાટ દુર થાય.

પ્રદરાંતક ગોલી—અફીક ૧ કેરબા ૧ હીરાદખ્ખણ ૨ રસવંતી ૩ ઘુંટી પાણીમા વટેના ગોલી બનાવેા. ચેાખાના પાણી સાથે બે આપવાથી હરસનું લેાહી બધ થશે ચેાખ્ખ઼ઇ આવશે ઝાડેા સાફ આવશે. રામબાણ છે. (વૈ. ચિ. સા.)

દસ્તાન લાવનારી ગોળી—કાસીસાદિ ગુટી તઇયાર મલે છે. એમાં ચિત્રક ઇન્દ્રામણી હીંગ ટંકન એલીયેા હીરાકસી છે પાણી સાથે ૪ ગોલી દસ્તાનની અગાઉના પંદર દીન આપેા. દુ:ખાવેા દૂર કરે છે. રજ પ્રવર્તીની પણ કહે છે. (રસ તરંગીની)

હીસ્ટીરીયા ૨૧ દીન પ્રયેાગ—કપુર વજ ગાજો ૧–૧ તેાલેા, જટા માસી ૨, ખુરાસેા ૪ કેસર ૦। તેા. આદુના રસમાં વટેના જેવી ગોલી બનાવી રેાજ ત્રણ વખત પાણી સાથે આપેા.

કંઠમાળ—વરૂણાદિ કવાથ સાથે કાચનાર ગુગળ આપેા. વાકેરીમૂળ અમરકંદ અકશીર છે. સેકેલાં લીંબુમાં મરી નાંખી ચુસવાથી પણ કંઠમાળ ટેાનસીન દુર થાય. લીબુનેા રસ પીવાથી કેનસરની ગંઠેા મટી ગઇ છે. મેથીના દાણા એક ચમચી ગળેા અથવા મરી સાથે મેથીની ભાજીનેા રસ સવારે પીજો.

ટયુમર—કુમારીઆસવ સાથે કાંકાયણ ગુટી આપેા.

મરડાનીફાકી—જાયફલ ખારેક ખસખસ પોપનો ભુકો દહીં સાથે મેંટના જેટલી આપો. ઉંઘ લાવે, દરદ શાંત કરે, આંતરડાને કૌવત આપે, જંતુ મારે. મરડા વખતે પહેલાં એકાદ-બે ઉપવાસ કરવાથી કાચો ચીકણો રસ દૂર થશે...કેટલાક વેપારીઓ હીમજ સાથે સેકેલી વરીયાલી આપે-છે તો બીજા નાગકેસર ઇસબ જાયફલ અથવા સેકેલી મેથીની એકલી ભુકી પકડાવે છે. દરેક ફાયદાકારક છે.

સુરણગાંઠની ગોળી—હિંગ સંચળ નવસાર કરંજના બી હીરાબોલ ગુગળ હિંગળો ૫-૫ તોલા એળીયો, ૧૦ તોલા કુવારના રસમાં વટેના ગોલી બનાવો. પાણી સાથે બે-બે આપવાથી ૩૦ દીનમાં ગુણ કરશે. પેટના વાયુ કબજીયાત શૂળ મટાડશે.

ખાંસી ખતમ—બસો તોલા પાણીમાં ૩૦ તોલા બાવલ છાલ ઉકાળી ઠંડા પાડી, તેમાં એલચી ૦॥ કપુર ૧, શખજીરૂ ૨, સફેદ કાથો ૪ નો ભુકો મેલવી ચનાપુર ગોલી બનાવી ચુસાડો. ખાંસી મટાડે, ઉંઘ લાવે, અવાજ સુધારે, દાંતને દઢ કરી મોઢાના છાલાં મટાડે. કાસમર્દન નામથી વેચાય છે.

—ધતુરાના રસમાં ઉંટકંટાની છાલ, ઉંઝી સોપરીંગણીની છાલ, દુધમાં શુદ્ધ કરેલી સફેદ કરેણના મૂળની છાલ, ઘુંટી ચણાપુર ગોલી પાનમાં ખવાડો. દુધ-ઘી વધુ આપો. ઠેસ્ટિંકાર ગોલી તૈયાર મલે છે. (ર. ત)

ચંદ્રપ્રભા ગોળી—હરનીયા લોહી દબાણ કેનસર હસ્તદોષ ધાતુવિકાર વાંઝટ ગર્ભાશયના રોગો પ્રોસ્ટેટ પરમીયો કમરના દરદો કમળો મૂત્રકૃચ્છ મટાડે. અસાધ્ય ભગંદર દુર થાય. વિદ્યાર્થીને ચંચળ બનાવે. (ગુજરાત ફાર્મસીની ઉત્તમ છે)

જીનતાન—અજમાના ફુલ ૦૧, એલચી કપુર લવંગ ૧-૧ તોલો, જાવંત્રી ૨ તોલા, જેઠીમધ શીરો ૭ તોલા, અરધો કલાક પાણી સાથે ખરળ કરી બે રતી સેકરીન મેલવી અડધ રતીની ગોલી બનાવો. શ્વાસ ખાંસી ઉલટી અજીરણ અને ગળાના રોગો દુર કરે.

—પીપર લવંગ જેઠીમધ શુધ્ધ ઝેરકોચલાની સરખા વજને ભુકી બનાવી ૧૨ કલાક ખરળ કરી અડધ રતીની ગોળી બનાવો. સવારે ઘી સાથે, સાંજે ગરમ દુધ સાથે આપો. બળગમ, કબજીયાત, પાંસલીનું શળ મંદાગ્નિ દુર થશે.

દરેક તાવ—બાવલના ગુંદર સાથે શુદ્ધ ધતુરાના બી પીસી, મરી, જેવી ગોલી બનાવી ધર્માદા આપો. તાવ અટકાવે છે. તાવ વખતે આપશો નહીં (રામ સ્વામી) કાચકા-પીપરની ગોલી, ગોદંતી ભસ્મ, તુલસી-મરી, લીમડાના પાન, પાનમાં કપુર, લીમડાની છાલ, યુકેલીપતસ, નગોડના પાન, ફુદના-મરીની ચાહે અને ઉપવાસ, એટલાં વાણું તાવનાશક છે.

સંજીવની વટી—ત્રિફળાં ત્રિકટુ વજ વાવડીંગ ગળો વછનાગ ભિલામો છે. તુલસીના રસ સાથે લેબલ પ્રમાણે અપાય છે. અગ્નિ દીપાવે, કફ લીકે, કોલેરા જીતે, સાપનો ડંખ ઉતારે, તાવ ઉતારે, ન્યુમોનીયામાં સફળ પ્રવાળ પિષ્ટી સાથે ટાઇફોડમાં ૨૧ દીન આપવાનો રિવાજ છે. હિંગળો મેલવવાથી વધુ અકસીર બને.

ખહીનો ઇલાજ—ચતુંર્મુખ રસ મધ સાથે આપો. લોહ અભક સોનું કજલી છે. લોહી વધારે.ધાતુ વધારે. ખહીના તાવ વખતે પણ અપાય છે. માત્રા ૦ાા રતી છે. ત્રીજી સ્થિતી સુધી કામ આપે.

ગાંડપણુ—ક્રોધ ચિંતા કે ભયનું કારણુ હોય તો તાપ્યાદી લોહ, બીજા કારણોમાં સ્મૃતિસાગર રસ અપાય છે. વાચા લડકે, જીભ તોતડાય, જુનો લકવો, ફીટસ બેહોસી, નબળી યાદદાસ્ત, નાડીતંત્રના રોગોમાં અચૂક ગુણુ.આપે.

—લોહ અભ્રક બંગ અને નાગ ભસ્મ સાથે શિલાજીત અને આવલ ફુલની કેસર લીંબુના રસમાં ઘુટેલાં છે. કલેજા, પીસાબના દરદો, પ્રોસ્ટેટ અને ડાયાબીટીસમાં પ્રભાવીક છે...કારેલાનો રસ તથા લીમડાની અંતરનો ઉકાળો મધુ મેહમાં ફાયદો કરે છે.

પીસાબમાં રસી—સુવર્ણ બંગ અકશીર છે. મુત્ર વિરેચક ક્વાથ અથવા પ્રમેહાંતક ગોળી આપો.

આયુરવેદની એટમ શકિત—હિંગળો હરતાલ એળાયો ગરણી નદરજવ મનશીલ અકકલકરો રેવંચી જેવાં ૨૩ દ્રવ્યો સાથની માણિક રસાદિ ગુટીક તય્યાર મલે છે. એકજ દવાથી તાવ શુળ ઝાડો શ્વાસ આફરી ઉપલ્યું કબજીઆત હરનીયા હરૃદયરોગ મટે છે. (આ. નિ.) કુમાર કલ્યાણ રસ, ચંદ્ર શેખર રસ બાલાર્ક ગુટી, બાલ સંજીવન રસ, અરવિંદ સત્ર અથવા, જાયફલ–જાવંત્રી–લવંગની સામટી ભુકી મધમાં ચટાડો તો બાલકોના સર્વે રોગો દુર થશે.

અસાધ્ય પ્રદર—પાષણભેદ મુળાની ભુકી બે આનીભાર, સાકર ના તોલો સાથે શુદ્ધ બોદાર સિંગ ૩ રતી આપી દુધ પીવાડો (ર. યો.)

સુત શેખર રસ—સોનું તાંબુ વછનાગ ટંકન કજલી ત્રિકટું ધતુરાના બી એલચી તજ તમાલ પત્ર નાગકેસર બીલી ફળ શંખ ભાંગરાનો રસ છે. અમલપિત, સંગ્રહણી, શ્વાસ, તાવ, ખાંસી, હરદરોગ ,ટ્યુમર, મોંઠ, ઉલટી અને ખટ્ટી ૪૦ દીનમાં મટાડે.

હાથી પગની ગોળી—કજલી તાંબુ બંગ હરતાલ મોરથુથુ શંખ કોડી લોહ ધોડાવજ વરધારો મળી ૩૧ દવાનો પાઠ છે. નિત્યાનંદ રસ તરીકે તય્યાર વેચાય છે. આ પ્રયોગથી તમામ પ્રકારના હાથી પગ સારા થાય. એપેન્ડીક્ષ ટ્યુમર વધારાવલમાં ફાયદો કરે. લાંબો વખત ચાલુ રાખો. (ર. ર. સ)

કેશરાદિ વટી—કેસર સાકર ચંદન લવંગ જાવંત્રી રસકપુરની બનાવટ છે. ઘીમાં અથવા કાલીદરાખમાં લપેટી ગળવા અપાય છે. નાસુર ગલગંડ લકવો સંધીવા લોહીવિકાર વિષફોટક સીરીલીસ તમામ ગરમીના ચેપી દરદો તાબે કરે છે. મંજીષ્ઠાદિ કવાથ સાથે આપવાથી લોહી જલદી સુધરે, તેલ મરચું ખટાશની મનાઇ છે. દુધ ચોખા, ઘી ખાંડ ઘઉંની રોટલી ફાયદાકારક છે. (આ. ઔ.)

હાઇડરોસીલ—વૃધિ બાધિકા ગોલી અકસીર છે. ભાવે પ્રકાશનો પાંઠ છે. નિત્યાનંદને મલેલો છે. થોડાજ દીવસમાં ફાયદો કરે છે. અંડવૃદ્ધિના પહેલાં તબક્કામાં ઉપયોગી છે. ખુબ પાણી ભરાયા પછી આ દવા ગુણ આપતી નથી.

જલંદર—ચિત્રકમૂળ નેપાલો ત્રિફળાં ત્રિકટુ હલદર મનશિલ ફળસી મળી ૧૦ દ્રવ્યો છે. દશમૂળના ઉકાળા સાથે બે રતીની માત્રા આપો. શળ સોજો જલોદર દૂર થાય, લીવર સુધરે, અગ્નિ દીપે, દિવ્ય ઔષધી છે. જલંદરમાં ખોરાક નીમક પાણી ઝેર સમાન છે. ઉપવાસ દિવેલ ગરમ દૂધ લીંબુ કે સંત્રાનો રસ, મધ-લસનની છુટ છે. એકલાં ગરમ દુધ પર રાખવાથી, ડબલ વજને પીસાબ રસ્તે પાણી ઉતરશે. (ભૈ. ર.)

આરોગ્ય વરધીની—અડગરીમાં તુરત ફાયદો આપે. કમળો દુર કરે. ગુરદા તથા કલેજું સુધારે. ચરબી પીગલાવે. હરદયનો સોજો નાબુદ કરે. પીસાબ લાવે. ઉપરાંત તાવ જલંદર નબળાઇ શળ સોજા કબજીયાતમાં પ્રભાવિક છે. રોહીડા શરપંખા સાટોડી અને કુવારના ઉકાળામાં આ દવા આપવાથી બરળ ફાવલુ સ્પલીન ચોક્કસ નાની થશે. (નાગાર્જુન ચોથી)

પથરીના પ્રયોગ—ત્રિફળાં ધાના ધમાસો પાશાણભેદ બિજોરીનું મુળ અને ચીભડાના બીના ઉકાળા સાથે ત્રિવિક્રમરસની ગોલી આપો. (૨) કલથી અને શરપંખાના ઉકાળામાં સુરોખાર પીવાડો. (૩) કાલા કડુની છાલ કેસુડીના ફુલ ગોખરૂ સતાવલીનો ઉકાળો જવખાર સાથે પીવાડો.

(૪) બાવળના ગુંદર સાથે બારલીવોટર, બીડાનો સુપ, લસન, પાલખભાજી વરૂણાદિ ક્ષાલ લીબુનો ઉકાળો. કાશમીરી પેર, સાટોડી, મૂત્ર વિરેચક કવાથ–એટલી ચીજો, પથરી પીગલાવે છે. માંસ-મીઠાઇ કચોલની મનાઇ છે.

લકવો—રાસ્નાદિ કવાથ સાથે એકાંગવીર રસની બે ગોળી આપો. કંપવા અકકડ ધુજરી સાયાટીકા સંધીવા લકવો દુર કરે. વાયુ તથા કફના લક્ષણો દુર કરે છે. પિતનો અનુબંધ હોય તો, પ્રવાળ પિષ્ટિ મોતીની પિષ્ટી, ચંદ્રમા કે માખણ ખાંડ સાથે બદામ ચટાડો.

સ્વાદિષ્ટ પાચન—સાઇટ્રીક એસીડ ૧ા, ત્રિજાત ૬ તોલા, સૂંઠ ૪, મરી ૨, પીપર ૨, જીરૂં ૧૨, ધાના ૬ તોલા લો. પથ્થરના ખલમાં બે ચમચી પાણી નાંખી સાઇટ્રીક ઘુટો. પછી ઉપલાં બારીક ચુર્ણો મેળવી ત્રણ કલાક ઘુંટો. પછી સાકર ૧૬ તોલા નાંખી ઘુંટો. છેલ્લે સિંધવ ૧૦ તોલા નાંખી ખરળ કરો. પાણી સાથે પાવલીભાર આપવાથી વાયુ અરૂચી કણજ્યાતનો નાશ થશે ખાંડ નાંખવાથી ચુર્ણ ચીકણું બનશે.

વાસાદિ ચુર્ણ—નસો કાઢેલાં અરડુસીના પાન ૫ શેર પાણી ૨૦ શેરમાં નાખી ગરમ કરો તેમાં સંચળ સિંધવ ૪૦-૪૦ તોલા અને પાપડખાર તથા જવખાર ૨૦-૨૦ તોલા નાખી, પાણી સોસાઇ ગયા પછી ઉતારી સુકવી ચુર્ણ શીશીમાં ભરો. મધ સાથે ૮ રતી ચાટવાથી દરેક ખાંસીમાં ચમત્કારી ગુણ આપશે (આ. નિ. મા.)

(૨) સિતોપલાદિ ચુર્ણ તોલા ૧૦ માં, જેઠીમધ બનફસાં ગોળજીભી, અને તાલીસપત્ર ૧ા-૧ા તોલો મેળવી, મધ સાથે પાવલીભાર ચટાડો તો દરેક પ્રકારની ખાંસી શ્વાસ મંદાગ્નિ ન્યુમોનીમા સલેખમ મટાડે છે. ધીમો હાડધગી તાવ પણ દુર થાય.

ન્યુમોનીયા—આભાના મુગની છાલ સુવર્ણબંગ ત્રિભુવનકીર્તિરસ સાથે મધ ૪ કલાકે ચટાડો.

ધનુરવા—કાલકુટ રસ રામબાણ છે.

ચાંદીના ભસ્મ—સાધક પિતને વ્યવસ્થિત બનાવી બુધ્ધિ વધારે સુતિકાજ્વરનો બદવાટ ચૂપ કરે છે. એલચી આમલા વાંસ કપુર ગળો સત્વ મધ સાથે ચાંદી ભસ્મ સડો (ગેન ગ્રીન) દુર કરે. મધ સાકર બંગ સાથે ભસ્મ આપો તો મરે. ચાંદી અમલપિત દુર કરે. પિત બળતરા વેદ્ના શાંત પાડે. દુધ તથા ઇસબગોળની ખીરમાં ભસ્મ આપો તો ૨૦ જાતના પ્રમેહ નાશ પામે. શીતળ સારક રૂચીકારક છે. જેમ કલેજાં બરળ અને ઇન્દ્રી રોગોમાં તાંબાની તાસીર જણાઇ આવે છે તેમ મુત્રપિંડ મગજ તથા જ્ઞાન કોષો ઉપર રૂપાંની ભસ્મનો શામક પ્રભાવ ધ્યાન ખેંચનારો છે. આંખોને ફાયદો કરે છે. જંતુજન્ય ક્ષયની સર્વોતમ ઔષધી સોનું...પણ કેટલાક રોગીને સોનાની ભસ્મથી તાવ વધે છે. ત્યારે સોનાને બદ્લે, રૂપાની ભસ્મ સાથે બંગ ભસ્મ અપાય તો પિત બળતરાની શાંતી થશે, ગરમ દેહ માટે ચાંદી ભસ્મ અમ્રત તૂલ્ય છે. માટલાના પાણીમાં ચાંદીનો ટુકડો રાખવાથી પ્યાસ ઓછી થાય.

સ્વપ્નદોષ વિર્યસ્રાવ—એલચી વાંસકપુર પીવી માટી ૧-૧ તોલો બંગ ભસ્મ ાા તોલો મેલવી ૧૪ પડીકી બનાવી, રોજ બે વાર આમલાના પાણી સાથે લો. ઠંડીના દીવસોમાં આમલાનું પાણી ગરમ લેવું. હાથીના ટોલાને સિંહ જીતે છે તેમ પીસાબના તમામ દરદો જીતનારી રાજ ઔષધી બંગ છે. હસ્તદોષ (M. B.) માં પણ અકશીર છે. બંગ, વિર્ય સ્થાનને બળવાન કરી મંદાગ્નિ દૂર કરે. બુદ્ધિ વધારે જંતુ મારે. બંગ ભસ્મ વાપરવાથી પેટના કેનસરમાં ફાયદો કરે, ગર્ભાશય સુધારે. ગર્ભધારણમાં મદદ કરે. ત્રિબંગ ભસ્મમાં સીસુ કલાઇ અને જસત છે. નામરદી અને ડાયાબીટીસમાં ત્રિબંગ વધું પ્રભાવિક છે.

પાઠાં—શિલાજીત આપો. લીંબોલી તેલના પોત્તાં મુકો.

સાયટીકા—કફથી થયલા વાત રોગમાં વાત ગંજા કુશ અને આમ દોષથી પરિણમેલા દરદોમાં મહા યોગરાજ ગુગળ રામબાણ છે. આમ તથા કફના રોગમા મરા પીપર અને વાયુના દરદોમાં દિવેલ અકશીર છે.

હુકળી ખાંસી—કામદુધા રસ અકશીર. ' એનો પાઠ-મોની પ્રવાળ કોડી શંખ ગેરૂ ગળોસત્વ; જીરૂં સાકર સાથે ૩ રતી આપો. પિત્તના તમામ દરદો દુર કરે. જીનો તાવ, ચક્કર, મગજના દરદો, પ્રદર, લોહીવા, ગર્ભવંતીની ઉલટી બરોબર મટાડે છે.

પ્યાસ લાગે—કપુર મરી એલચી સાકર સુગંધીવાળો મેલવી ૪ રતી પાણી સાથે આપો. ખજુર દાડમ મધપાણી કે અંજીર ખાવાથી પ્યાસ ઓછી થાય. ખર્જુરનો ઠળીયો મોઢામાં રાખી ચુસો.

અસાધ્ય અડગરી—હિકકાંતક રસ અકશીર...સોનું મોતી તાંબુ લોહ બીજોરાનો રસ...છીંકણી સુંઘવાથી કે એકલી હીમજ પાણીમાં ઘુંટી પીવાથી અડગરી શાંત થાય.

શ્વાસાંતક ગોળી—ટંકન ૧ મરી ૧ સાબરસીંગ ભસ્મ ૫ તોલા મેલવી મધ, ઘી કે સાકર સાથના દુધમાં ત્રણ રતી આપો. ભારંગીનો ઉકાળો કે લીકવીડ એક્ષ્ટ્રેકટ કુડ સારો ગુણ આપે.

ખાંસીને ઝડપી પ્રયોગ—મરી મધ અને સાકર ચાટો. અરડુસી પાનનો ઉકાળો મધ સાથે પીવો. પોહાવજ ચુસો. લવંગાદિ ગોળી ચુસો. આદુ રસ અને મધ ચાટો. ચંદ્રામૃત રસ મધ સાથે ચાટો. તુલસી પાન, આખાં મરી કે હલદનો ગાંઠીયો ચાવો.

લક્ષ્મીવિલાસ રસ—સોનું ચાંદી અભ્રક ,લોહ તાંબુ બંગ મંડુર નાગભસ્મ વચ્છનાગ ;મોતી રસસિંદુર મધ...પ્રમાણ એક રતી...પ્રવાળ અને ગળો સત સાથે ક્ષય મટાડે. પિપર-મધ સાથે શક્તિ વધારે. સોજામાં પીલુડીના અરક સાથે અને નામરદીમાં ભંગ સાથે અપાય છે. ચિમળાઇ જતા છોડને-મૂળમાં પાણી રેડવાથી પ્રફુલ્લ બની પાન ફળ પુષ્પ ફરીથી આપવા માંડે. તેમ આ રસ બુઝાતી જીવન જ્યોત ફરીથી પ્રકાશીત કરે. શ્વાસ ખાંસી હરસ કમળો અને પાંડુરોગ પણ જીતે.

ખરજવાં-ભગંદરનો ખાત્રીનો ઇલાજ—ધામારી પીસી લગાડો. રાતે એરંડયું લગાડો. એ બુટ્ટીને 'જખમે હયાત' કહે છે.

તાપ્યાદિ લોહ—ત્રિફળાં ત્રિકટુ ચિત્રક વાવડીંગ મોથ માક્ષિક મંડુર લોહ ચાંદી અને શિલાજીત...પ્રમાણ બે આનીભાર...એનીમીયા ડાયાબીટીસ કબજીયાત કમળો, લીવરરોગ અનિયમિત અટકાવ ચોક્કસ દુર કરે.

અગ્નિતુંડી ગોળી—ત્રિફળા ત્રિકટુ અજમો વાવડીંગ સંચળ ચિત્રક વછનાગ જવખાર કજલી સાથે ૫૦ ટકા ઝેરકોચલા છે. ઉલટી, ઓડકાર, વાયુરોગ, સંગ્રહણી, સંધીવા, લકવો, કુતરાનું ઝેર, હરદય રોગ ગઝમી દુર કરી પેટ સાફ લાવે છે. બગડેલાં પાચનની શરતીયા દવા છે.

હરસ—અર્શકુઠાર અકશીર...લોહ અભ્રક કજલી બેનફલ ચિત્રક ઢેલમારી ત્રિકટુ ટંકન જવખાર દંતીમૂળ વીગેરે...વટાના જેવી બે ગોળી પાણી સાથે આપો. પાચનશક્તિ બળવાન થાય, દસ્ત સાફ ઉતરે, કુહાડી જેવી તિક્ષણ તાસીર.

સંગ્રહણી—બે દીન ઉપવાસ કરાવી, આમનો નિકાલ કરાવી પછીજ કનકસુંદરની બે ગોળી છાશ સાથે ત્રણ વખત આપો. હિંગળોક ગંધક ત્રિકટુ ટંકન વછનાગ ધતુરા બી છે. આ દવાથી બાળકોને દાંત જલદી ફુટે છે.

મૃત્યુંજય—આદુનો રસ હીંગળો વછનાગ ગંધક મરી ટંકન પીપર પ્રમાણ ૧ થી ૩ ગોળી...મેલેરીયામાં કાલીજીરી અને ગોળ સાથે, ટાઇફોઇડમાં આદુના રસ સાથે, અજીરણમાં લીંબુના રસ સાથે, લકવામાં મધ સાથે, સાઉટમાં બીલીપાનના રસ સાથે, કફ સાથના તાવમાં કે વાતજ્વરમાં સુંઠ લવંગ તરીયાની ફુદનાના ઉકાળા સાથે આપો. શિવ ભગવાન જેવો સિદ્ધિ દાતા છે. પ્રમાણ ૧ થી ૩ ગોળી. અતિસાર અને કમરમાં ઉપયોગી છે.

ખાહીનો તાવ—જયમંગળ રસ...ટંકન તાંબુ બંગ માક્ષિક કજલી સેાનું ચાંદી લેાહ કરીયાતુ...પ્રમાણ એક રતી છે.– સાધ્ય તથા અસાધ્ય તમામ આ પ્રકારના તાવેાની અજોડ ઔષધી...ટાઇફોઇડમાં પણ અપાય છે.

પીસાબમાં રસી—સુવર્ણ બંગ ..સુરેાખાર નવસાર ઇલાઇ અને કજલી...જૂના પરમિયાના ઝેરને દુર કરે. ચાંદી નામરદી ચામડીના રેાગેા જીતે. ડાયાબીટીસમાં ગુણકારી. મૂત્રનળીમાં બળતરા અને વ્યાકુળતા દુર કરે. મલાઇ સાકર સાથે ત્રણ રતી અપાય છે. (૨) ચાંદી શંખાવલી મધ.

ફટકડીના ઉપયેાગ—પેટમાં સીસુ ગયું હેાય તેા ફટકડી ૫ ગ્રેન બે કલાકે આપેા, મરડેા હેાય તેા હીરાબેાળ સાથે આપેા. હરસમાં લેાહી જતું હેાય તેા ફટકડીની પીચકારી મારેા. ડીપથેરીયા હેાય તેા ફટકડી મરચાં લગાડેા અથવા કેાગળા કરવા જણાવેા. ટેાનસીલ ઉપર ફટકડી મધ લગાડેા. જુની સરદીમાં ફટકડી પાઉડર સુંઘાડેા. પ્રદર પરમીયા લેાહીવામાં ફટકડીની પીચકારી આપેા. ગંદીચ પાણીમાં નાખવાથી મેલ નીચે બેસે અથવા ઉપર તરી આવે. ફટકડી–સાકરનું પાણી ઉલટી અટકાવે, ખરજવા પર ફટકડી ટંકન મેથિક લગાડવાથી જંતુ નાશ પામે. આકડા દુધમાં ફટકડી લગાડવાથી દંતપિડા દુર થાય.–એક વૈદરાજ આફરી તથા કમળામાં વાપરે છે. ફુલાવેલી ફટકડી ૮ સાથે ગેરૂ ૧ ગળેા સત ૧ ગેાદંતી ૧ મેલવી રાખવાથી અવિનાશી માત્રા બને. એનાથી તાવ ખાંસી પ્રદર ડાયાબીટીસ નારૂ મગજના દરદેા લેાહીના હડપી ખાંસી રક્તપિતમાં તુરત ફાયદેા થાય.

ઓપરેશન વિના પથરીના પ્રયેાગ—પાણીમાં ઘસી હજરૂલ યહુદ આશરે ૧૦ રતી સવારે લેવાથી ૮ દીવસમાં જ પથરી ગળી જશે.

(સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી અજમેર).

સંગયશબ ભસ્મ—પેગની અરકિન, ધાતુની નબળાઇ હૃદયની કમજોરી અને જ્ઞાનતંતુની કમ તાકાત દુર કરે. મધ સાથે ૩ રતી ભસ્મ આપેા.

સાબરસીંગ ભસ્મ—નવસાર ૪ રતી અને સાબરસીંગ ૧ રતી ગરમ પાણી સાથે પીવાથી કફનો ગઠ્ઠો પીગળવા માંડે છે. આ ઉપાયથી સલેખમ તથા માથાના દરદો દુર થાય. મધ તથા તુલસીના રસ સાથે બે રતી આપવાથી શ્વાસ રોગ મટે, પ્રવાળ પિષ્ટીસાથે આપવાથી રીકેટ મટે. સોનું અભ્રક તથા સાબરસીંગ આપવાથી ખરી તથા જુનો તાવ મટી ગયાં છે. સૂંઠના ઉકાળો સાથે દવા આપવાથી ન્યુમોનીયામાં ફાયદો કરે. સાકર સાથે ખાવાથી કફ છુટે-મધ સાથે ખાવાથી કફ સુકવે. ગળો તથા પ્રવાળ સાથે આપવાથી ક્ષયનો તાવ દુર કરે (સ્વામી સદનંદજી)

જહર મોહરા ભસ્મ—ગુલકંદ સોદાબાઈકાર્બ સાથે ૪ રતી દવા લેવાથી લોહીનું દબાણ ઉતરે. અરધા કલાકે એક રતી આપવાથી કોલેરા દૂર થાય પુષ્કળ દસ્તાન જાય ત્યારે પ્રવાળ પિષ્ટી અભ્રક ગળોસત્વ સાથે જહર મોહરા પિષ્ટી અપાય છે. બીજા રોગોમાં મધ સાથે ૪ રતી અપાય છે.

અકીક ભસ્મ—મધ સાથે ૩ રતી આપવાથી રક્તપ્રદર આંખનો દરદો હ્રદયની કમજોરી દૂર થાય.

પ્રવાળ પિષ્ટી—ધાતુક્ષિણતામાં મલાઈ સાથે, મેંજાની નબળાઈમાં બદામની ખીર સાથે, રક્તપિતમા આમલાના મુરબ્બા સાથે, પિતજન્ય પાંડુરોગમાં માખણ સાકર સાથે, મસ્તક પિડામાં માખણ બદામ સાથે, ખૂજલી કે નેત્રરોગમા મરકા સાકર સાથે, અટકેલી પીસાબમાં ચોખાના ધુવન સાથે, ખરીમાં સિતોપલાદિ ચુર્ણ અને મધ સાથે, હાડકાં જોડવામાં મધ સાથે, પિતની ખાંસીમાં દાડમ સાકર સાથે, નરવસ ડીસીઝમાં મધ તુલસી સાથે, પ્રદરમાં કાચાં દુધ સાથે, પાતલા શરીર માટે નાગરવેલ પાન સાથે, વિર્ય વિકારમાં કેળાં સાથે, શ્વાસ-હેડકીમાં હરડે મધ સાથે, જીના તાવમાં મધ તથા વાસકપૂર સાથે, સુકી ખાંસીમાં સાકર સાથે, બ્લગમમાં મધ સાથે. પ્રમાણ બે રતી, દીનમાં બે વખત.

જીર્ણજ્વર—પીપર સાકર ગળોનું સત્વ સમ વજને મેલવી ૬ વાલ સુધી દુધ સાથે ૩૦ દીન આપો. આ પ્રયોગથી શક્તિ વધશે. હાડકાનો તાવ ઉતરશે. (૨) ફટકડી ૧ ખસખસ ૮ અને ગોળ ૪ મેલવી ચણીબોર જેવી ગોલી રોજ ૩ વખત આપો, તાવ ખાંસી જીર્ણ તાવ દૂર થશે. (૩) દુધ સાકર સાથે પ્રવાળ પિષ્ટી એક વખત. (૪) રોજ સેવાથી તાવદાન ટગડો થશે-હાડધગી જશે. રીંગણીનું દાંતણ કરવાથી ત્રણ દીવસમાં તાવ જાય. (૫) કરીયાતુ પાણીમાં પલાળીને પીવો. (૬) કડુનો ભુકો એક ચમચી પાણી સાથે પીવાથી દરેક પ્રકારનો તાવ કબજીયાત ઇનફ્લુન્ઝા મટે. (૭) ચીકરામાં ધતુરાપાન અગાઉથી લપેતી હાથે બાંધો. (૮) સંત્રા છાલનો ઉકાળો.

સરળ ઉપચાર સંગ્રહ

તાવ—દહીં સાથે ફટકડી બે વાલ ચટાડો તો તાવ જાય. (૨) સરકામાં ખસખસ પીસી કપાળે લગાડવાથી તાવનું માથું ઉતરે. (૩) ગોળ પીપરની ગોળી આપો. (૪) મધમાં મંડૂર પીપર ચાટવાથી જીર્ણજ્વર મટે (૫) સુરો ખાર ચંદન કપૂર મેલવી ચણોઠીભાર આપવાથી પાંચ જાતના તાવ જાય. (૬) ટંકન-ગોદંતી ૩ વાલ દુધમાં લેવાથી દરેક તાવ જાય. (૭) પીપર ફટકડી મધમાં બે આનીભાર ચટાડવાથી ન્યુમોનીઆ મટે. (૮) દુધેલી જેઠી-મધ સાકર મધમાં પાવલીભાર ચાટવાથી દમ મરડો જુનો તાવ મટે. (૯) મોરપીંછના ચાંલ્લાની રાખ મધમાં પાવલીભાર ચાટવાથી ઠંડું શરીર ફરીથી ગરમ થાય-ત્રિદોષમાં શરીર ઠંડુ થાય ત્યારે વાપરો. (૧૦) ગોદંતી ભસ્મ પાંચ રતી, તુલસીના પાન કે મધમાં ચાટો. (૧૧) લક્ષ્મીનારાયણ રસથી તાવ અગરી અતિસાર ઉપલ્યું સુવારોગ મટે.

પ્લેગની ગાંઠ—પહેલો દુખાવો પછી ગાંઠ અને તે પછી તાવ થયો તે રોગીઓ મરણ પામ્યા, તાવ આવ્યા પછી ત્રણેક દીવસે ગાંઠ થઇ તેઓ બચી ગયા. તાવ માટે પિતની શાંતીના ઉપાયો આપો. ગાંઠપર કાયમીરના રસમાં ગુલે અરમાની લગાડો.

હરસનો પ્રયોગ—વવડંતુ સુણું કેપસુલ નંબર બેમાં ભરી. દીનમાં ત્રણ વાર બ-બે નંગ છાશ સાથે લેવાથી દરેક પ્રકારના હરસ દૂર થાય. (૨) આસો મહીનોમાં દસેરા અગાઉના ૯ દીવસો (નવરાત્રિ) બીજો ખોરાક તદન બંધ કરી તેલ હલદ ધાનાજીરૂ નાખી પકાવેલું મીઠું સુરણ ખાવામાં આવે તો હરસ ચોકકસ મટી જાય (૩) કપૂર જાયફલ એરંડયુ, અથવા હરતાલ કાથો માખણ લગાડવાથી હરસ મટે. (૪) કાચકા પાનનો રસ ૧૪ દીન પીવો (૫) ઇન્દરજવ નાગકેસર પાવલીભાર છાશ સાથે આપો.

અતિસાર—પપાઉઆી થોર ઉપર ટંકનખાર ૪ વાલ ખાજો, (૨) ખારેક જાવંત્રી-ખસખસ પાવલીભાર ફાકો. (૩) કાલા તલ અને સાકર ખાવાથી રૂકાવત થાય. (૪) સફરચંદ, દાડમ, ઉંબરાનું દુધ, સેકેલી સૂંઠ-સાકર, ખાંડ લીંબુ, નકમીરીયાં, આમલી, ચોખાના પાણીમાં જીરૂં, ઇન્દરજવ, વરીયાલી ખાંડ, દહી સાથે કાથો, જાયફલ. નાગકેસર, કાથો, ઝાડો રોકે...ઘેટાનું દૂધ ડુંટીએ લગાડવાથી મરડો-સંગ્રહણી મટે. ફોલ્લો ઉઠે તો ઘી લગાડો. ગરમ પાણી સાથે રાઇની ભુકી પાવલીભાર આપવાથી દસ્ત બંધ થઇ જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે.

દ્રાક્ષાદિ ચાટણ—ત્રિકટુ ૬ તોલા જીરૂં ૪, સંચળ ૨ સિંધવર સેકેલી હિંગ ૧ અને લીંબુનો ખાર (સાઇટ્રીક) તોલા ૨ અને કાલી દરાખ ૩૪ તોલા સાથે પીસી વટેના જેટલો ખવાડો. ભૂખનો ભડકો સળગાવે, ખોરાકને ભસ્મ કરી નાખે, એવો પ્રભાવ છે.

મલ શુદ્ધિ ચુર્ણ—હીમજ સોનામખી વરીયાલી ૧-૧ તોલો અને સંચળ ૦॥ તોલો મેળવી રાતે પાવલીભાર ફાકવાથી સવારે એક પેટ સાફ આવે. (૨) ગરમ પાણી બે ગલાસમા લીંબુ ગાળ પીવો.

ખાધરા માટે પ્રયોગ—ઘી-કેળાં-સાકર સવારે ખવાડો. (૨) કમરકાકરી દુધની ખીર ખવાડો. (૩) જલેબી કે હલવો સવારે ખવાડો. (૪) અઘેડાનો મગજ. ૦। તોલો પીસી તેની દુધ સાથે ખીર ખવાડો. ૭ દીનમાં જ ભુખ કાબુમાં આવશે.

બરોળ-કાવલું—લીંબુના રસમાં શંખભસ્મ બે વાલ આપો. (૧) છાસ સાથે શરપંખાના મૂળ અને મરી આપો. (૩) ગરમ પાણીમાં વાવડીંગની ભુકી આપો. (૪) અજમો સંચળ ગરમ પાણીમાં આપો. (૫) એળીયાદિ ગુટી અથવા કુમારીઆસવ આપો. (૬) પપાઉની ચીર ઉપર લીંબુ અજમો ખવાડો. (૭) ગૌમુતરમાં હરડે રકતરોહીડો ાા તોલો પીવો. (૮) સુર્યોદય અગાઉ એક વેગણું કાચું ખવાડો. (૯) ચાર તોલા ગૌમુતરમાં બે તોલા નગોડનો રસ ૭ દીન આપો. (૧૦) બાફેલાં આકડાના પાન બાંધો.

કોલેરા—હીંગ મરચાં કપુર વાટી વટાના જેવી ગોળી બનાવી પાણી સાથે આપો. (૨) દરેક ઉલટીએ તલનું તેલ બે ચમચા આપો. (૩) અથવા બે તોલા ચોખ્ખું ગરમ ઘી પીવાડો. ખોરાક બંધ રાખો. તાવ ન્યુમોનીયા તથા કોલેરામાં ખોરાક ઝેર સમાન છે, (૪) તલના તેલમાં લાલ સુકાં મરચાં કકડાવી ગાળીને તેલ ભરી લો. દરેક વખતે એકેક મોટો ચમચો આપો (૫)-એલચી ાા તોલો જાયફલ ૧ા તોલો લવંગ ૧ તોલો મેળવી બે આનીભાર આપો. (૬) લીંબુ ચુસવાથી, કદિ ખાવાથી કોલેરા થતો નથી. (૭) લાલ જામફલ પાનનો ઉકાળો તુરત અસર કરે છે. (૮) આંકડાં આવે તો કાંદાના રસમાં કપુર લગાડો. (૯) ગોર-ચનાની ચીકી ખવાડો.

સંધીવા—ઘી સાકર સાથે આસંધ ચુર્ણ પાવલીભાર ખવાડો. (૨) તુલસી પાનમાં મરી ઘી ચાવો. (૩) આસંધ વરધારો અસેલીયા ાા તોલા દુધમાં ખીર ખવાડો. (૪) સુંઠ આસંધ ચોપચીની બે આનીભાર ગરમ દુધ સાથે લેવાથી લકવો સાયાટીકા સંધીવા મટયો છે. (૫) સુંઠ અલસી ગોળની ચટણી ખવાડો. (૬) લીંબુના રસમાં સંચળ પીવો. (૭) સાકર સાથે રાતે સુરીંજન ભુકી ફાકો. (૮) ઝેરકોચલાની ગોળી સવારે આપો. (૯) લસન ચારોલી માલકાંકણી ગુગળ મેળવી પાવલીભાર આપવાથી લકવો સંધીવા સાયાટીકા મટે. (૧૦) નગોડ પાન ૧ તો. ઉકાળી પીવાડો અને ટરપેનની માલીસ કરો. (૧૧) તુલસી કાંદા આદુ લસન પીસી એક ચમચી પીવાડો

અને ઘસો તો ધનુરવા જાય. (૧૩) રેવચી અને ઇસસ પીસી ફુલેલા સાંધાપર લગાડો. (૧૪) સાબુના ફીણમાં ટરપેનટીન કપૂર લગાડો.

હીસ્ટીરીયા— વજ જટામાસી માલકાંકણી મેળવી પાવલીભાર ખાવાથી ૩૦ દીનમાં મટે. (૨) દુધ પાણી લસન ઉકાળી પીવાથી કે લસુનાસવથી મટે. (૩) ચોથે દીવસે અશ્વ ચોળીનો જોલાબ અને રોજ સવારે ચંદ્રોદયની ગોલી બે, દુધ સાથે. (૪) ઘોડાવજ અકકલકરો મધ સાથે બે આનીભાર ચાટો રામબાણ. (૫) મરી લીંબુ કે અરીઠાનું ફીણ આંજવાથી જાગૃતી આવે. (૬) સુંઠ મરી ફુદનો ઇનદરજવ ગરમ પાણી સાથે આપો. પહેલે જ દીવસે ફાયદો.

પ્યાસ શોષ—ખારેકનો ઠળીયો ચુસો. (૨) આમલી રસમાં એલચી ચાવો. સાકર સાથે દાડમનો રસ પીવો. (૩) લીંબુ રસમાં સોદા બાઇકાર્બ પીવો મધમાં સોનાનો વરખ ચાટો. (૪) વરીયાલી-દરાખ ખાવાથી મટે. (૫) મધ પાણી પીવાથી મટે.

ઉલટી—પાણી સાથે મધ ઝેરકોચલાની ભુકી એક વાલ આપવાથી ગર્ભવતીની ઉલટી રોકાય. (૨) મકાઇના ડોડાની રાખ મધમાં ચાટો. (૩) છાતી અને પેટ વચ્ચે વેલાની રાઈ મારો—એ ઉપાયથી કોલેરા પણ મટેયો છે. (૪) પાણીમાં નેતરની લાકડી ઘસી જાડું પ્રવાહી એક તોલો પીવાડો (૫) મમરા ખાવાથી બંધ થાય. (૬) લવંગના તેલથી બંધ થાય. (૭) આંબા કે જાબુનના પાન ચાવવા કહો. (૮) ફકત ચના ખવાડો. (૯) ચુનાનું પાણી આપો. (૧૦) પીપર મરી એલચી મધ આદુ સાથે કાલી દ્રાક્ષ પીસી ચટની ખાજો. (૧૧) એલચી સાથે સંજીવની ગુટી બે આપો. (૧૨) અનેનાસ ઉલટી બંધ કરે.

અરુચી—મધ સાથે કાકડાસીંગ ચટાડો (૨) નાળીયેર ચોટલીનો ધુમાડો આપો. (૩) હિંગલોકનો ધુમાડો તુરત બંધ કરે—ફકત આતશપર મુકો. (૪)

નાગરવેલ પાનના રસ સાથે શેરડીનો રસ પીવાડયા કરો. (૫) ઠંડુ કુમળા નાળીયેરનું પાણી પીવાડો, (૬) ખારેક હળીયાની ભુકી કોપરાં સાથે ખવાડો. (૭) અજમાની ગોળ પાપડી ખવાડો.

- ખોખરો અવાજ—(૧) દુધ સાકર ઉકાળી પીવો. (૨) પાનની જડ ચુસો. (૩) ગરમ દુધમાં પીપર પીવો. (૪) આમલા મધ ચાટો. (૫) ખાંડ સાથે આંબાનો મોર ખાજો. (૬) ચણોથી પાન ચાવો. (૭) ઘોડાવજ કે ટંકન ચુસો.

બહુફલી—ધાતુવર્ધક છે. હરણખુરી પણ કહે છે. સાકર સાથે ફક્ત એક ચમચો ફાકવાથી પ્રદર કફ દમ ખદી ધાતુ વિકાર પ્રમેહ ચોકકસ દુર થશે (વૈદ નંદરામ પ્રાગજી નાગેશ્રી)

શ્વાસ રોગ—લવંગ આંબાહલદર સોંઢા બાપકાળ મેલવી બે આનીભાર ગરમ પાણીમાં પીવાડો (૨) ભોરંભ મુંઠી અને અધેડાનો ઉકાળો મધ સાથે (૩) મધ સાથે લવંગ જાયફલની ભુકી ચટાડો. (૪) સફેદ કોળાંની જડનું ચુર્ણ બે આનીભાર, ગરમ પાણી સાથે આપો. કોઇને મધ સાથે માફક આવે છે. અતિ રામબાણ દવા-ડૉ૦ ચંદુલાલ મુકંદરાય-પાટણ (૫) હરડે હલદ સરસાની સીંગ અને કાળાં ધતુરાની ડાંખલીનો ધૂપ લેવાથી શ્વાસરોગની શાંતી થાય (૬) આરોગ્ય વરધીની ગરમ પાણી સાથે આપો (૭) કનક સુંદર ગોળી ૨ અથવા ધતુરીન આપો (૮) ઘોડાવજની ભુકી બે આનીભાર ગરમ દુધ સાથે ૬ વાગે, ઠંડા પાણીમાં ૯ અને ૧૨ વાગે આપવાથી અસાધ્ય શ્વાસ ખાંસી હાથીપગ હીસ્ટીરીયા મટી યાદ દાસ્ત વધશે. (૯) ધઉંની કણકમાં વિંટાળી ચોખાપુર મોરથુથુ મળી જવાથી તુરત ગુણ થશે—વૈદ ડાહ્યા મનસુખ પુરોહીત-સણસોલી, (૧૦) સિંધવ ટંકન હલદ એલચી જેઠીમધ ભુકો પાનમાં ખાવાથી તુરત શાંતી થાય. (૧૧) આદુ મધ જવખાર ચટાડો. (૧૨) એલચી વરીયાલી સાકર જેઠીમધ અરડુસીના રસમાં ખાવાથી ખાંસી ચૂપ થાય. (૧૩) ગેરૂ ફટકડી સંચોરો, મધમાં ૦॥ વાલ ચાટવાથી કફ છુટે. (૧૪) આદુ પુદનનો રસ મધમાં ચાટો. (૧૫) સાકર ઉકાળેલું પાણી પીવાડો. (૧૬) સુંઠ-હીમજ-નાગરમોથ-ગોળનું ચાટણ આપો. મરી કે આદુ ચાવવાથી શ્વાસરોગ મટે.

કરમ—દહીં સાથે કપીલો ાા તોલો સવારે ખવાડો. (૨) આંબાહલદર અને સિંધવ ગરમ પાણી સાથે લેજો. (૩) દાડમ છાલનો ઉકાળો પીજો.

લોહીની કમી—મંડુર વટક (૨) યકૃતારિ લોહ (૩) શીલાજીત (૪) કાલી ખજુરનો રસ (૪) તાપ્યાદિ લોહ (૫) ગળોનો કવાથ (૬) લીમડાના પાન (૭) પીપર સાથે કોહમારનો રસ. (૮) કુમારીઆસવ. (૯) ભાંગરાનો રસ.

કમળો ૧ દીનમાં મટે—દરદીના મોઢામાં ઘીનો કોગળો રાખી, કુકડવેલનો રસ અથવા બીંજવેલા ફળનું પાણી નાકમાં બે ટીપાં ટપકાવો. પીળું પાણી ખૂબ નીકળ્યા પછી ઘી સુંઘાડો. (૨) સેકેલા કડુ એક વાલ સાકર સાથે ૪ કલાકે આપો. (૩) સાકરના પાણી સાથે એક વાલ નવસાર આપો. (૪) ગરમ દુધમાં એરંડયું (૫) દેવદાગરી ફળની બારીક ભુકી એક ચોખાપુર સુંઘાડો. (૬) મધ સાથે લીમડાનો રસ પીજો. (૭) સવારે સાંજે ચંદ્રપ્રભા ગોલી આપો. (૮) માખણ સાથે ફલીચુનો ૩ વાલ સવારે આપો...વૈદ ડાહ્યા મનસુખ-સણસોલી (૯) મધ પીપર સાથે માક્ષિક તથા હીરાકસી એકેક રતી ચટાડો. (૧૦) ટંકન સંચાગ સેકી એકેક વાલ બે વખત આપો.

ખદીરોગ—સિતોપલાદિ બે આનીભાર, બંગ ભરમ એક વાલ માખણમાં ચાટો(૨) મરી પીપર ફટકી નવસાર સાકર બે રતી આપો. (૩) સોદા બાઇકાબ અને મરી ખવાડવાથી ખદીના રોગીઓ બચી ગયા છે. (૪) માક્ષિક પીપર પ્રવાલ એકેક વાલ ગળોસત્વ પાવલીભાર સામટું મેલવી મધમાં ચાટો. (૫) કાજુનો ગુંદર બે આનીભાર કે બદામનું તેલ દુધ સાથે લેવાથી ખદી મટે. (૬) ગાજરનો કે ચોલાઇ ભાજીનો સુપ આપો. (૭) જીવંતી ભાજી ક્ષયહર છે મુંબઇના જાણીતા સરજન વાપરે છે.

મધુમેહ—બાર મહીના ચંદ્રપ્રભા ગોળી લો. ચના બદામ જરદાલુ લીંબુનો રસ તેલ લસન પપાઇ કારેલાં વધુ આપો. (૨) ગેરૂ ફટકીનો ભુકો બે વાલ આપો, (૩) લાંબો વખત દુધ સાથે શિલાજીત આપો.

બદ—સાટોડી પીસી ગાંઠપર બાંધો.

પીસાબ છુટે—ખાખરાના ફુલ બાફી પેટપર બાંધો. (૨) તડબુચ કોકડી અને ચીભડાનો મગજ પાણીમાં પીવો. (૩) રાતે કાલા તલ એક તોલો ૨૫ દીન ખવાડાવાથી રાતે બીછાનું સુકું રહેશે. (૪) નવતાક છાસ સાથે લીંબુના બીજની ભુકી અરધો તોલો આપો. (૬) મુળાના રસમાં સુરોખાર ૦)= ભાર નાખી પીવો. (૭) ઇનદ્રામણા મૂળનો ઘસારો પીવાથી પીસાબ તથા ઝાડો સાફ આવે છે. (૮) એલચી તથા પ્રવાળ ભસ્મ બે વાલ દુધ સાથે આપો.

પથરી—લાલ પાકાં કોળાનો રસ બે ચમચાપુર લઇ તેમાં પાવલી ભાર મીઠું મેળવી ૨૧ દીન પીવાડો તો પથરી ઓગળી જઇ પીબાબ સાફ ઉતરશે. (૨) સાકર સાથે સરપંખા પાનનો રસ પીવાડો. (૩) જાંબુલના ઠલીયા સાથે જાંબુલની અંતર છાલ ફાકવાથી પથરી પીગલે. (૪) એલચી જેઠીમધ કપુર રાળ સાકર મેળવી અરધો તોલો ફાકવાથી પથરી મટે. (૫) ગોખરૂ પાષાણભેદના ઉકાળામાં લીમડા પાનની રાખ પીવાડો. (૬) સાટોડીનો ઉકાળો સુરોખાર સાથે આપો.

અંડવૃદ્ધી—એળીયો હીરાબોલ ગુજર રેવચીનો શીરો ઇસસ ખારી ખપખડાવી જરા ઠંડો પડેને લગાડી લંગોટ મારો. (૨) ગરમ પાણીમાં નારાયણ તેલ એક તોલો બે વાર લાંબો વખત પીવાથી અને ગુલેઅરમાની સાથે ગોલાબ જલ મેળવી લગાડવાથી રોગ કાયમનો દૂર થશે. (૩) નાઇકંદની ભુકી ૦)= ભાર ત્રણ દીન સવારે ગરમ પાણીમાં પીવાથી અને નાઇકંદ ઘસી લગાડવાથી વધરાવલનાં પુષ્કળ કેસો સારા થયા છે. (૪) સિંધવ હીરાકસી એરંડયુ મેલવી લગાડી બાંધો. (૫) સરસ્યાં તેલમાં ખસખસ પોષ ઉકાળી લગાડો. (૬) તમાકુ રસમાં કાચો ટંકન બે આની લગાડો. (૭) રાતે આકડાના પાનમાં સિંધવ લગાડી લેપ કરો...એરડયુ દુધ પીવાડો. (૮) ગરમ એરંડયુ લગાડી ગરમ ધાર રેડો.

હરનીયા—આંતરડાં ઉતરવાનો રોગ...શરૂઆતમાં જ રોજ બે વખત અરધો તોલો આખા મેથીના દાણા પાણી સાથે ગળી જજો. ત્રણ મહીના પ્રયોગ કરો. (૨) ઉતરી પડે ત્યારે ખસખસ પોષનો ઉકાળો પીસો તો એક જ વખતમાં પોતાની જગામાં કાયમનું ગોઠવાઇ જશે. (૩) પગ ઉંચા કરી માથા સુધી લાવનાથી આંતરડું ચઢે અને ગેસ ખાલી થાય.

જલોદર—દુધ સાથે બે વાલ આરોગ્ય વરધીની અને નારસિંહ ચુર્ણ આપો. પાણી અને બીજો ખોરાક બંધ કરો. (૨) મંડુર ભસ્મ સાથે પુનરનવાદિ કવાથ ગરમ પીવાડો અથવા મધ સાથે ચારોડીનો રસ બે તોલા પીવાડો. (૩) પુનરનવાદિ ગુગળ, સ્વલ્પ ચંદ્રોદય, પંચામૃત પરપતી આફ્રીગ

સોજા—પાણી સાથે નવસાર બે વાલ પીવાથી અને લગાડવાથી બે વીકમાં ઉતરે. (૨) લીમડા અરડુસીના પાન બાફી બાંધો. (૩) એખરો સરગવો અને અરણીનો રસ લગાડી તડકે બેસો. (૪) કાંસકી એરંડો અને આકડાના પાન ગરમ બાંધો. (૫) ધતુરાના પાન રસ ગરમ કરી, ગુગળ સાથે લગાડો. (૬) સુંઠ બતાતીન સાટોડી દારૂ હલદર અંબાહલદર ઉકાળી, દેવદાર ધોડાવજ સરપંખો એ સર્વેના મૂળ પીસી ગૌમુતરમાં લગાડો. (૮) મંજીષ્ઠાદિ ચૂર્ણ ૦ા તોલો પીવાથી મટે. (૯) ત્રિફળાં સોનામખી ગુલાબ અને મલ્ઠીથીચુર્ણ બને. (૯) પહેલાં નસોતર ભુકી છ આનીભાર ગરમ પાણીમાં આપો—તે પછી કડવી નાઇની ભુકી બે આનીભાર રોજ બે વખત આપો. (૧૦) ત્રિફલાં ગુગળ અથવા શિલાજીત અથવા ગરમ દુધ સાથે દિવેલ પીવાથી મટે. (૧૧) અગર લેઇ પાણીમાં મેલવી ચોતાં મુકો.

સુતિકારોગ—નગોડનો ઉકાળો (૨) દશમૂળાદિ કવાથ (૩) દેવ દાવર યાદિ કવાથ (૪) સુંઠના ઉકાળામાં એરંડયું (૫) સુંઠ ગંઠોડા ઘી–ગોળનો પાક ખાનારને સુવારોગ થતો નથી, હિંગ ખાનારને વાળો થતો નથી. દીર્ઘ શ્વાસ લેનારને ખઠી સતાવતો નથી.

માથાના દરદો—પીપર સિંધાલુણની ભુકી સુંઘવાથી નાક મુખ ડોક દાઢી માથું આંખ કાન ગળાના તથા કફના રોગો મટે છે. (યોગ શતક).

ત્રિદોષ સિદ્ધાંત—વાત પિત અને કફની સમાનતા તે તંદુરસ્તી, અસમાનતા તે રોગ...અપાનનું સ્થાન પેઢું, પ્રાણનુ સ્થાન હરદય, સમાન વાયુનું સ્થાન ડુંટી, વ્યાનનું સ્થાન સર્વાંગ, ઉદાનનું સ્થાન ગળું. આ બધાની સવળી ગતી પેઢામાં વાયુ, વચ્ચે પિત, અને ઉપરના ભાગમાં કફ સરખા રાખે.

હીકમતનો નિયમ—હકીમો કફને બળગમ, પિતને સોદા, અને વાયુને સફરા કહે છે...રોગથી ઉલટા વહેવાર કરવો એ એલોપથીનો મત છે.

દુકોસાર—તાવ હોજરીનો રોગ છે, ઉપવાસ કરો...સોજામાં પાણી બંધ પાણી કરી ચોકાશ આપો...અતિસારમાં ગૃહણી બગડે એટલે ખાટી છાશ આપો.

મુત્રળ દવા—ખાંડના પાણીમાં જવખાર ૭ આનીભાર બે વખત આપવાથી સ્નાયુ ઢીલા પડી મૂત્ર માર્ગ પહોળો થાય છે. (૨) કાકડી ગોખરૂ ધમાસો વરણો લીંબુનો રસ આમલાનો રસ ગરમ સેક તથા શેરડીના મુળ પીસાબ લાવનારાં છે. (૩) હરડે ગોખરૂ ગરમાળો પાષાણભેદ અને ધમાસો ઉકાળી મધ સાથે પીવાડો. (૪) હરડે એકલી વાયુને સવળો કરી સ્નાયુ ઢીલા કરે. (૫) સરગવાની છાલ તથા વરણાની છાલ અંદરના ગુંમડા તોડી નવો રસ્તો બનાવે.

કબજીયાતના ચિન્હો—સલેખમ કળતર માથાનો દુખાવો. સરદીનું કારણ મંદાગ્નિ...સજ્જડ રીતે નાક બંધ થાય તો ગરમ દિવેલ લગાડો.

મંદાગ્નિ—વધું પાણી પીવાથી થાય. વેગ રોકવાથી થાય. ક્રોધ ભય. અદેખાઇ લોભથી થાય.

સરદી—પકાવવા ગરમ ખોરાક ગરમ પાણી, તુલસી ફુદનો વેંગણ ગાજર, અંદેશા, આદુ-મધ કે હરડે ખાવી. લુખું જમો. કાયફલ ભુકી સુંઘો.

સરદી—ગોળ મરીની ગોલી આપો. આ પ્રયોગથી ગેસ તથા માથાના દરદો દુર થશે. સુંઠ ૧, હરડે ૨, ગોળ ૪ ભાગના ચાટણથી ઘણા રોગો નાશ પામે. વાયુ તથા કબજીયાતમાં અકશીર છે. ફકીરોની ચમત્કારી દવા છે.

ચરક—ભગવાન પતંજલીના અવતાર હતા. ભારત ખંડમાં જ્યારે ચરક પધ્ધની પ્રચલીત હુતી ત્યારે માણસો ૩૦૦ વર્ષ જીવતા ચરક સંહીતામાં ૧૨,૦૦૦ શ્લોક છે. વિશાળ નજરે તંદુરસ્તી વધારનારાં અને રોગ અટકાવનારાં સિદ્ધાંતો તેમાં સમજાવ્યા છે. ખાધ-ખોરાક અને રહેણીકરણીમાં ગફલતી થવાથી રોગ થાય. એમાં ૪ માર્ગો બતાવ્યા છે. શોધન શમન ખોરાક અને આચરણ...એકલા શરીરના દોષો દુર કરવાથી વ્યાધી જતો નથી મનને પણ રજો અને તમો દોષમાંથી મુકત રાખી સત્વગુણી બનાવો. શરીર શોધનમાં ઉલટી ઝાડો એનીમા જરૂરી છે. માથાના શોધન માટે છીંક, હોજરીના શોધન માટે ઉલટી. આંતરડાના શોધન માટે જોલાબ, અંદરના શોધન માટે ઉપવાસ છે.

સફેદ બાલ—ક્રોધ શોક અને શ્રમથી ઉત્પન્ન થયલી શરીરની ગરમી અને પિત આ બંને માથામાં જઇને બાલને પકવે છે. પ્રથમ ભૂરા, પછી સફેદ રંગના થાય છે. નાકમાં લીંબોલી તેલ નાખો. લીમડાના પાન ચાવો. લીમડાના પાણી વડે નહાવો. રોજ સવારે દુધ સાથે ત્રિફલાં ચુર્ણ લો. સાબુ બંધ કરી, આમલા વાપરો. તલના તેલમાં કોઠમીર ઉકાળી લગાડો. ચાર આઉંસ દિવેલમાં ૪ ચમચી સુકી ચાહે ઉકાળી લગાડો.

શીતલા—ટોચાવવાની જરૂર નથી. ઉપદ્રવ વખતે, ત્રિફળા વરીયાલી ધાના જેઠીમધનો ઉકાળો પીવાડો.

ચામડીના દરોદો—શારંગધરે ૧૦ પ્રકાર લખેલા છે. સાકરના પાણીમાં બનફસાંનો ભૂકો બે આનીભાર પીવાડો. (૨) મધ સાથે એક વાલ સુવર્ણ માક્ષિક ભસ્મ ચટાડો તો બહારના કે ભીતરના વહેતાં પરૂના

ચાંદા રૂઝાઈ જાય. (૩) ગંધક રસાયન બે રતી ઘી સાથે ચાટવાથી પરમીયો ચાંદી તથા ચેપી રોગો દુર થઈ સલ્ફાડાઇઝીન જેવી અસર બતાવે. વાયુ પ્રધાન રોગ પાકતો નથી પણ વેરાઇ જાય, કફ પ્રધાન રોગ ધીમી ગતીએ પાકે અને રૂઝે. પિત પ્રધાન રોગ ઝડપથી પાકી જાય. પિત પ્રધાન દરદોમાં મંજીષ્ઠાદિ કવાથ, ગંધક રસાયન અથવા અનંતમૂલ કામ આપે છે. કફ પ્રધાન તથા વાયુ પ્રધાન રોગોમાં સુવર્ણ માક્ષિક ભસ્મ સફળ સાબીત થઇ છે. લગાડવામાં બેરજો મલમ વપરાય છે.

ખરજવા—તુવરની રાખ તથા ગંધક કોપરેલમાં ઘુંટી લગાડવાથી બાવલના ગુંદરના પાણીમાં ઝીંક લગાડવાથી કે ધામારી પીસી બાંધવા થી કે કેળામાં શુદ્ધ ગંધક ખાવાથી જુના ખરજવાં મટયાં છે. ટેબલ સોલ્ટ સાથે લીંબુની ચીર ઘસવાથી કે પાકેલું કેળું બાંધી ઉંડાણમાં ઉતરેલાં જંતુઓ ઉપર લાવી, બોરીકના ગરમ પાણી પડે ધોઇને કણજીનું તેલ લગાડો. ગરૂડ છાપ ગોલાબી મલમથી ચુમડાં ખરજવાં ભગંદર મટયાં છે.

દરાજ—નીમક સાથે ગુલબાસ પાન પીસી લગાડો. (૨) કાંટા સલીયાના પાન પીસી લગાડો. (૩) પપાઉનું ચીક લગાડવાથી દરાજ પાકીને મટી જશે. (૪) પીલી માટી લગાડો (૫) ગૌમૂતરથી ધોજો (૬) તુલસી રસ લગાડો.

રતવા—છાશમાં ગેરૂ લગાડો.

કુવાડીયા—એના બીનો ભુકો કોફી તરીકે પીવાથી ખસ ખરજવાં દૂર થશે. જલંદરનો નાશ થશે. એના બીનો ભુકો કરંજના તેલમાં લગાડવાથી દરાજ ખરજવામાં ફાયદો થશે. ક્રાઇસો ફેનીક એસીડનો ગુણ એમાં છે.

ગલાના દરદો—ટોનસીલ તથા સોજો ફક્ત જાંબુના ખાવાથી મટે. (૨) અનેનાસ ચાવવાથી ડીપથેરીયા તથા ટોનસીલ મટે. (૩) ગરમ પાણીમાં મધ લીંબુ ફુંક મારી પીવાથી મટે, (૪) સિંધવ સુંઠનો ઘસારો બહારથી લગાડો (૫) સમુદ્રફળ ઘસી લગાડો.

ખસ ખુજલી—ચોલાઇ ભાજીના રસમાં સુરોખાર લગાડો.

ખીલ—ચંદન ઘસી લગાડવાથી તણાઇ પાકીને પુટે.

માથાની ઉંદરી—સાપની કાંચલી ધુપેલમાં ઉકાળી પીગલાવી લગાડો.

મોઢામાં ચાંદાં—મધ સાથે કાથો ટંકનખાર મેળવી લગાડો. (૨) બીવી પાનનો અથવા બહેડાની છાલનો ઉકાળો બનાવી કોગલા કરો. (૩) મેંદી ચણોઠી અને બાવલના પાન ચાવો.

દાંતમાં જીવડાં—ભોંયરીંગણીના બી કે ધનદ્રામણીની પાકાં ફળ દેવતા પર મુકી મોઢામાં ધુણી લેજો.

મંજન—મુલતાની માટી ૧, ટેબલ સોલ્ટ ૨, સેકેલું જીરું ૪ ભાગ મેળવી દાંતે ઘસવાથી પાસો થર ઉતરી મોઢું સ્વાદિષ્ટ થશે. (૨) તજ ૧, કપુર ૧, અજમો ૪, કાથો ૪, મોરથુથુ રાખ ાા ભાગ મેળવો.

દાઢ—હીરાબોલનું મંજનવ ગાડવાથી દાઢ તથા અવાળુના દરદો દૂર થાય દાંતોની કોતરમાં હીરાબોલ પુરો...પીપલાની વડવાઇ કે વડની વડવાઇનું કે રતન જોતની ડાખળીનું દાતણ બત્રીસી મજબુત કરે. સરસ્યાં તેનમાં ચોથે ભાગે લાવ ભરચાં ઉકાળી બાળી ગાળી સામી બાજુના કાનમાં ટપકાવી પાંચ મીનીટ રાખો. તુરત આરામ થશે. અક્કલકરોની ભુકી, હરડે-કપુર, સુંઠ કાથો અથવા સેકેલાં લવંગનો ભુકા વડે દાતણ કરો...કરમઠીનું દાતણ કરી મોઢું નીતરનું રાખવાથી અવાળુ રોગ મટે. સુંઠ ઘોડાવજ તંમાકુની ભુકી લગાડવાથી પાયોરીયા મટે.

કાન—કાંદાનો ગરમ રસ મધ સાથે ટપકાવો. ચરકા રસી મટશે. ધતુરા પાનનો રસ ૩ ટીપી ટપકાવી, ઉપર હલદની ભુકી નાંખવાથી રસી ચરકા બંધ થશે. ડમરા પાનનો રસ ૧, અને તલનું તેલ બે તોલા મેળવી મોટા વાસણમાં ચૂલે ચઢાવી, રસ બળીને ફક્ત તેલ રહે ત્યારે ઉતારી વાપરો આ તેનથી કાનના ઘણા દરદો મટયાં છે. પેટંટ બનાવી વેચવા

નાશક છે. અથવા અજમો લસન દસ ગણું તલના તેલમાં ઉકાળી ટીપાં નાંખો. બહારથી મુંહ કાલીજીરી પીસી ગરમ પાણીમાં લગાડી બાંધી ગરમ સેક કરો. કાનના દરદો સરદીથી થાય છે. મોરના પગની રાખ ફુકવાથી રસી તથા શૂળ મટે. ગૌમુત્રમાં ૩ બીંજવી કાનમાં નાંખો.

બહેરાશ—જુના ગોમુતર હિંગ મીઠું લીંબુ ઉકાળી ઉભરો લાવી ઉતારી કાનમાં ટપકાવો. દર વખતે ચમચીમાં ગરમ કરી નાંખો, દુધ-ખાંડ ઠંડી ચીજો અને કકવાલો ખોરાક બંધ રાખો તો બહેરાશ દૂર થશે. રોજ સવારે બદામ ખાવાથી અને રાતે ખારેક અજમો દારૂમાં રાખી સુવાથી પણ ગુણ થશે. ટરપેનટીન ૩ ટીપાં નાંખવાથી કાનનો સોજો રસી ચોકકસ બંધ થશે.

નાક—સરસ્યાં તેલમાં કપૂર અથવા લીંબોલી તેલ અથવા ગરમ દિવેલ લગાડયા કરવાથી નાકના દરદો દૂર થાય. (૨) હલદની ધુમાડીથી દૂર થાય. (૩) તુલસી પાનની ભુકી સુંઘવાથી મટે. (૪) ગાયના ચોખાં ઘીમાં કપૂર અને કલીચુનો લગાડો. (૫) ઘીમાં કેસર ઘુંટી લગાડવાથી નાક તથા મસ્તકના દરદો દુર થયાં. (૬) ઢોર મોરા પાનનો રસ ઘીમાં પકાવી નાકમાં ટપકાવો. (૭) ઢોર મોરા સુકા પાનની ધુમાડી લઇ નાક માર્ગે ધુમાડો કાઢો. તેલ મરચાં કાંદા માછલી બંધ રાખી, અજમો ખાવાથી પીનસ જેવો ભયંકર રોગ દુર થશે. (૮) કાયફલ ભુકી સુંઘાડો. (૯) અરીઠાનું પાણી નાકમાં ટપકાવો. આ પ્રયોગ પીટસ હીસ્ટીરીયામાં અકસીર છે. આગ બળે તો ઘી લગાડો. અરીઠાનું પાણી આંખે આંજવાથી રતાંધળો મટયો. પીવાથી સાંપ કુતરાનું ઝેર ઉતરયું ખાંસી શ્વાસ સુધરયાં. (૧૦) કોલન વોટર પાણી લગાડવાથી હાડકી નાની થઇ.

સરદી—બીલીપાનનો રસ કે બીલીપાનનો ભુકો સુંઘવાથી પીનસ રસી સરદી મસ્તક પિડા ચોકકસ દુર થશે. (૨) ફકત મરી ચાવવાથી મગજની સરદી શ્વાસ રોગ ખાંસી તથા નાકના દરદો દુર થાય. (૩)

દહીં-મરી-ગોળ સવારે ખાવો. (૪) સેકેલાં લવંગ પીસી દરદની જગાએ લગાડો. (૫) ચણોઠી મૂળ પીસી સુંઘવાથી ઝામરવા નજલો ગલેકોમા મટયો. (૬) ગાયનાં દુધમાં નગોડ પાન બાફી ગરમ બાંધવાથી ઝામરવા મટે. (૭) નારાયણ તેલ લગાડવાથી ઝામરવા મસા નાકની વધેલી હાડકી વીગેરે દુર થાય—શારંગધર સંહિતા. (૮) કપાલપર અલસીનો સેક કરો.

માથાના દરદો—લીમડાની છાલ ઘસી લગાડો. (૨) કુતરીયા ઘાસના પાન મસળી સુંઘો. (૩) તજનો અરક લગાડો. (૪) ઘી ખાંડ બદામ પીસી સવારે ખાવો. (૫) આદુ તુલસીનો રસ સુંઘવા—લગાડવાથી આધાશીશી મટે. (૬)કોઠમીર રસનાં ટીપાં નાકમાં ટપકાવવાથી અરધા માથાની પિડા મટે. (૭) ઘી સાકર ઇસબગુલ પીસી ચાટવાથી મટે. (૮) અરીઠાં પાણીનું ટીપું તે બાજુના ફીકરામાં નાખો. (૯) ભાંગરાનું મૂળ ઘસી લગાડો અથવા તાજુ માખણ તાવી સુંઘાડો. (૧૦) મરી પીપર લોધર પીસી ૩ દીન સુંઘાડો તો આધાશીશી મટે. (૧૨) કુકડવેલ પાનનો રસ સુંઘવાથી કપાળના કીડા બહાર આવે.

ગલોકોમા—તજ ૧, સુંઠ ૨, સાકર ૫, ખસખસ ૨॥ બદામ મગજ ૧૦ તોલા કલાઇના વાસણમાં આ ચુર્ણ ભરી રાખી અરધો શેર ગાયના દુધમાં એક તોલો ચુર્ણ ઉકાળી પીવાડો તો જુનો તાવ તથા મસ્તકના દરદો દુર થશે.

બે મીનીત—નેપાલાની છાલ કાઢી પાતાલયંત્રમાં તેલ કાઢી તેમાં સહેજ કપુર ઉમેરી કાચની સ્ટોપર વાલી શીશીમાં ભરી રાખી, જરૂર વખતે જોરથી સુંઘાડો ફીનાસેટીન ૨૦ મીનીટમાં ઉતારે તેજ માથાનું દરદ, ફક્ત સુંઘવાથી બે મીનીતમાં ઉતરે, આયુરવેદની ખુબી જોવ !

આંખ—મધમાં નિરમળી બી ઘસી આંજવાથી ફુલું મટે (૨) દુધમાં અકકલકરો આંજવાથી ૩૦ દીનમાં ફુલું કપાય (૩) ત્રિફલાં ઘી ખાવાથી આંખના તથા મસ્તકનો તમામ દરદો દુર થાય, (૪) જેઠીમધ ત્રિફલાંની ભુકી માખણમાં ચાટવાથી, ત્રિફલા-ઘી જેટલી અસર આપે. (૫) છાશમાં પીપર અથવા મધમાં વરીયાલી રાતે આંજવાથી રતાંધળો જાય. મરી લવંગ પાણીમાં આંજો. (૬) મરી પીપર સમુદ્રફીણ આંજવાથી દરેક નેત્રરોગો મટે. (૭) ચંબેલી તેલ સાથે ઇંડાની કાચી સફેદી લગાડવાથી ખરેલાં પાંપણ ફરીથી ઉગે, (૮) સાકરના ભુકામાં હીમજ રાખી તેનો ઓગાર આંજવાથી કે કાબુલી દાડમના રસમાં કપુર સાકર એલચી આંજવાથી આંખની રોશની તેજસ્વી થાય. (૯) દુધમાં અસેળીયો પીસી રૂ વડે લગાડવાથી સોજો ઉતરે. (૧૦) વરીયાળી પાણી વડે કે ત્રિફળાંના પાણી વડે આંખો ધોવાથી ચરમાં ઉતરે, નાક રસ્તે ઘી અથવા ઠંડુ પાણી ચઢાવવાથી ઉતરે, અથવા હરડે બદામ એલચી અને સફેદ દુર્વાની જડ પીસી સવારે પીવાથી ઉતરે, અથવા રાજેશ્વરી તેલ મસ્તક કાન નાકમાં પચાવવાથી ઉતરે, (૧૧) વઇદ વલ્લભ નરોતમ ભરૂચથી જણાવે છે સુતરની આંટી ૫ તોલાની રાખ, સુરમો ૦ાાા ચણાથી બી ૧ તોલો જસતના ફુલ ૧ તોલો, કપુર ૦ા, કુંવારનો રસ ૧, દુધ ૦ા, લીંબુ નંગ ૧,નો રસ, એલચી ૦ા તોલો સચાં મોતી તોલો ૦ા લઇ, ઘીના દીવાની મેંસ સાથે કાંસાથી ઘાલીમા ઘુંટી સીસાની ડબીમાં ભરી આંજવાથી મોતીયો કપાય, આંધળો દેખે. (૧૨) સુરોખાર ૧, ફટકી ૨, જસત ભસ્મ ૮ મેલવી ખરળ કરી બારીક આંજવાથી છારી ફુલાં ઝાંખ મટે. (૧૩) કાચા દુધના પોતાં મુકવાથી કે મધ સાથે ઠંડું પાણી વાઇનગલાસમા મેળવી નાખવાથી આંખનો દુખાવો શાંત થશે. (૧૪) બોરીક પાઉડર ઝીંક ઓક્ષાઇડ અથવા કપુર કાચલી એક આંજવાથી આંખના ઘણા દરદો દુર થાય. (૧૫) સુંઠ સાબરસીંગનો ઘસારો આંજવાથી આંખના ફુલા દુર થયા છે. (૧૬) સુંઠ

કે લવંગ ઘસી લગાડવાથી આંજની જલદી દુર થશે-પેટ સાફ રાખવા રાતે હરડે આપો. (૧૭) વરીયાલી ખાંડ અને મગજો સવારે ચાટવાથી આંખની ગરમી કપાય. (૧૮) ચીમડના બી પીસી આંજવાથી નેત્ર રોગો દુર થાય. (૧૯) લીંબુનો રસ, મધ કે એરંડયું એકજ ચીજ આંજવાથી આંખનું નાસુર પુરાઈ જશે. (૨૦) અજમેરના કૃષ્ણાનંદ ધમાર્થ ઔષધાલયમાંથી રસકેશ્વર વટી મંગાવી આંજવાથી આંખના ભયંકર રોગો દુર થયા છે. (૨૧) દિવેલ, વેસલીન કે બકરાની ચરબી ઘસવાથી કીનારી ઉપર નવા પાપણુ આવશે-એજ પ્રયોગથી ભવાંના બાલ ગુન્છાદાર બનશે-તરણુચ્યાં તાલકાપર કાલી રૂવાટી ઉગશે. (૨૨) રોજ બે વખત સરપંખા બીતી ભુકી આંજવાથી નવો મોતીયો કપાઈ આંખ મટે. (૨૩) ત્રિફલાનો કવાથ બનાવી દંગ ટીપાં મુકવાથી દરેક રોગમાં ફાયદો થાય. (૨૪) કાંસાના વાસણ પર અંધેલ્ય વતીં ઘસી આંજવાથી ખીલ ઝાંખ મોતીયો ચસ્મા દુર થાય. (૨૫) ડોકટર ચંદુલાલ મુકુંદ પાટણથી જણાવે છે કે કાતીલ ફુલું વડના દુધમાં રાયણુના બીજ પીસી આંજવાથી ૩ દીનમાં મટયું છે. (૨૬) સુરોખાર સાકર આંજવાથી આંખના દરદો મટે. (૨૭) નયનામૃત અંજનમાં એલચી ભમીરો સિંદુર મેલવી આંજવાથી ભયંકર દરદો દુર થાય. (૨૮) સિંધવ ગળોસત મેલવી આંજીને એક અમદાવાદી વેપારી જાગીરદાર બન્યો. (૨૯) પીપર ૦ા અરડુસી રસ ૧, મધ ૧ તોલો ઘુંટી આંજવાથી સર્વેરોગ દુર થાય. (૩૦) મધ સાથે સરગવા પાનનો રસ આંજો—શાલિંબરાજ. (૩૧) હરડે ગેર દારૂ હલદર સુરમો મેલવી બહાર પોપચાં પર લગાડો.

પીસાબના રોગો—પ્રવાળ પિષ્ટી સાથે ચાંદીનો વરખ મધમાં ચાટો.

વાળો—અમરવેલને આકાશવેલ પણ કહે છે તે પીસી બાંધવાથી વાળો મરીને નીકળશે. (૨) દહીં સાથે બાદયાન ભુકી ૩ દીન ખાવાથી વાળો ગળી જાય. (૩) છાસમાં સેકટાના મુળ ઘસી જાડો લગાડો. (૪) ત્રિફળાં શુંઠ જેઠીમધ ગરમાળો પીપર પીસી મધમાં ચાટો તો વાળો જાય

નહીં. (૫) વાયવરના પાન પીસી બાંધો તો એકજ દીનમાં આરામ થાય. (૬) દિવેલમાં બારસોપ તથા ઉંદરની લીંડી ઉકાળી લગાડો અને ગોળમાં સસલાની લીંડી અથવા ગોળ સાથે ફુલાવેલી ફટકડી ०)= ભાર ૭ દીન ખવાડો. (૪) બે કેલામાં ભીલામું નંગ ૧ વાટી ત્રણ દીન ખવાડો અને કંગોરીયા મૂળની છાલ પીસી લગાડી પાટો બાંધો.

અગ્નિ પિડા—તલના તેલમાં આંબાના પાનની રાખ મેલવી લગાડો. (૨) કોપરેલમાં બાવલ ઉપરની છાલની ભુકી લગાડો. (૩) સાળનો મલમ એટલીબાઇ વાડીઆ ચેરીટીનો અકસીર છે. (૪) ઘાસલેટનો પાતો બાંધો.

કોઢ—લીમડા પાનનો ભુકો ૨ ભાગ બાવચી ચુર્ણ ૧ ભાગ મેળવી રોજ એક તોલો બે વખત પાણી સાથે ૧૧ મહીના આપો. ખોરાકમાં એકલા ચના, ચનાની રોટલી અથવા મગની ખીચરી આપો ઘી તેલ નીમક લીંબુની સખત પરેજી છે. (૨) છાલ મોગરા તેલ લગાડો. (૩) કુકડવેલ ફલ ०॥ તોલો, ખેરસાલ ૨ તોલા, ધમાસો ૪ તોલા, લીમડાનું પંચાંગ ૪ તોલા, ભીલામાનો મગજ (ગોડામખી કહે છે) ૪ તોલા બારીક ચુર્ણ બનાવી એકેક ચમચી, ઉકળતાં પાણી સાથે આપો. (૪) ત્રિફળાં સોનામખ્ખી પાણી સાથે એક ચમચો રોજ રાતે લેવાથી ૩૦ દીનમાં મટે. (૫) ઘી સાકર શંખજીરૂં તથા વડની વડવાઇનો રસ પીવાડો.

ફીફરૂં—માણુસની ખોપરીનો ભુકો બનાવી હુમલા વખતે એકજ વખત સુંઘાડો, તો હમેશનું સારૂ થાય. (રવિહંસ દીપદસ-સુરત). (૨) કુતરાની સુકી વિષ્ટા ०)= ભાર, પાણી તોલા બે સાથે એકજ વખત પીવાડો. (૩) ખોડીયા કલારનો રસ, ભોંય રીંગણીના ફળનો રસ અથવા અરીઠાનું પાણી નાકમાં મુકો અથવા કપુરનો ધુમાડો કે વડના પાનનો ધુમાડો આપો. મધમાં શંખનાકીડા ચાટો. ०)= ભાર.

પીસાબ લાવે—ખાંડના પાણીમાં જવખાર અથવા કેળના થડનો રસ ઘી સાથે પીવો.

કાનમાં ઝેરી જંતુ—ખાંડનું પાણી નાખવાથી પીગળી જશે.

વીંછી ડંખ—અઘેડાનું મુળ લગાડો. નવસાર ચુનો સુંઘાડો તથા લગાડો. આમલીનો મગજ ઘસી લગાડી ઉપર સેક કરો. સાગનું બીજ અથવા આકડાનું મૂળ ઘસી ઉપર સેક કરો. અરીઠાનો ધુમાડો આપો. મધ લગાડો મીઠું ઘસો બરફ મુકો. પાકેલું કેળું લગાડો આંખમાં નીમકનું પાણી નાંખો પાનમાં મીઠું ખવાડો.

ગરોળી—હલદ ખાંડ મેળવી પાંચ તોલા ફાકો તો ઝેર ઉતરે.

ભિલામા—લીંબુ રસ પીવાડો. આમલી કોપરૂં ખવાડો. કોપરેલ કે આમલી ઘસવાથી ભિલામાની મહાપિંડા શાંત થશે.

સર્વ ઝેર—ટેબલ સોલ્ટ તથા પીસેલી રાઇ મેળવી ગરમ પાણીમાં પીવાડી ઉલટી કરાવો. (૨) અરીઠાં અથવા ઘોડાવજની ભુકી તેટલીજ અકસીર. (૩) ઘી પીવાડી ઉલટી કરાવો તો નાગ કે કુતરાનું ઝેર પણ ઉતરે. (૪) કાંઇબી બોલ્યા વગર મોન.જાળવી લીમડા પાન ૩।। તથા બોરડીના પાન ૩।। લાવી હથેલીમાં મસળી રોગીને પૂછો—આ શું છે? એમ ૧૧ વખત પુછી તે પાલો ડંખ પર લગાડો. (સાધુ ગંગાદાસ સેવાદાસ-સુરત)

પ્યાસ—ધાના સાથે દરાખ ખવાડો. આ પ્રયોગથી છાતીનો દાઝરો દૂર થશે.

ગાંડપણ—બ્રાહ્મી કોળું વજ શંખાવલી ઉપલેટનો ભુકો ઘી અથવા માખણમાં ચટાડવાથી મગજના દરદો દૂર થાય...બે જવભાર સોનાનો વરખ ઉમેરવાથી ઝાપી અસર આપે. ફક્ત ખીચરી ઘી કે દૂધ ચોખા જમાડો. નીમક મસાલો બંધ રાખો.

વાઇ સંધીવા—સુંઠ અજમો માલકાકણી પીસી એક ચમચી ફાકો.

યાદદાસ્ત—મધમાં જટાંમસી બે આનીભાર ચાટો.

દારૂડી બીજ—પાંચ વરસ સુધી બગડતાં નથી. લીંબુના રસમાં એ વાલ દારૂડીના બીજ વાટી પીવાથી તાવ અટકે. કવિનાઇન જેટલું જ કામ કરે. દારૂડીના ઝાડ પર કાપ મુકવાથી પીળું દૂધ નીકળે તે આંજવાથી આંખના તમામ દરદો મટે. 'નેત્ર પ્રકાશ' દારૂડી છે. દારૂડી પાનનો રસ ઘી સાથે ચાટવાથી સોજો ચાંદી વિસફોટક મટે. નીમક હલદ સાથે દારૂડી પાન પીસી લગાડો. દારૂડીના મુળ પીસી ગરમ પાણીમાં લગાડવાથી હાથીપગ તથા રસ દુર થયાં છે.

ફટકડી—પુલાવેલી ફટકડી અંદરના રોગમાં અપાય છે. એક વાલ દવા, ખાંડ સાથે આપવાથી તાવ ચઢતો અટકે. પછી તે રોજીયો, આંતરીયો કે ચોથીઓ હોય. ગોળ સાથે ફટકડી ૭ દીન સવારે આપવાથી નારૂનું દરદ જીંદગીભર થાય નહીં. સાકરના પાણી સાથે ફટકડી પીવાથી સ્ત્રીને દસ્તાનમાંથી ચોખ્ખી કરે છે. દસ તોલા ગૌમુત્ર ૨૦ વખત ગાળી તેમાં બે વાલ ફટકડી નાંખી પીવાડી, દુધ ચોખા જમાડો, તો પાંડુરોગ, સર્વાંગી સોજા દુર થાય. ચોકાસ અને મીઠાસની મનાઇ છે. ફટકડી ૧ વાલ પાણી તોલા ત્રણમાં મેળવી ગાળી ટીપાં મુકવાથી 'કોસ્ટીક લોશન' કરતાં સરસ કામ આપશે. ફટકડી મધ ચાટવાથી મોઢાનાં છાલાં સાફ થશે. ફટકડી-હલદ જીભ પાછળ આંગલી વડે ઘસવાથી ડીપથેરીયા—ટોનસીલમાં ફતેહ મલી છે. એરંડ્યામાં બરોબર સેકેલાં ઝેરકોચલાં ભુકી સાથે ફટકડી મેળવી ગોળીરૂપે આપવાથી તાવમાં રામબાણ ગુણ બતાવે. એ પ્રયોગથી કમરપિડા, ઓડકાર, આફરી, સંધીવા મટે.

શેરીલોબાન—તાજી હલદરના રસમાં શેરીલોબાન પીસી લગાડવાથી વધરાવલ મટે. આઠ વાલ સાકર સાથે બે વાલ શેરીલોબાન ભુકી ખાવાથી પીસાબની રસી બંધ થશે. ગેરૂ મેળવી શેરીલોબાન ભુકી વડે દાતણ કરવાથી પારા પુલ્યા હોય તો સારા થશે. ગુંદરના પાણીમાં ખાંડ સાથે ટરપેનટીનના બે ટીપાં આપવાથી પિતાશયની પથરી પીગલે અને નવી થતી નથી. ટરપેનટીન જેવો ગુણો મંધબીરોજામાં છે.

મકાઈનો દાંડો—દાણા કાઢી લીધા પછી જે ખોખું નકામું થાય તે બાળીને રાખ બનાવો. પાણી સાથે બે વાલ રાખ પીવડાવવાથી મરડો અતિસાર તથા બાળકને દાંત વખતની ફરીયાદ દૂર થાય.

એળીયો—એરૂ સાથે સીક્રાતેર એળીયો મેળવી રાખો. ગોળ સાથે વટેના પુર ખવાડી ઉપર એક ચમચો ઘી પીવાડો તો હાડ઼ તુરત ઉતરશે.

હરડે પાક—હીમજ સોનામખી મજીઠ દરેક ૧૦ તોલા, ઠળીયા વગરની દ્રાક્ષ ૨૦ તોલા સાથે પીસી લઇ પાવલીભાર ખવાડો તો પેટ સાફ આવે, મગજ શાંત થાય, માથાના દરદો મટે, ગુમડાં અલાઇ વિસ્ફોટક દૂર થાય.

મરી કંથાર—એનું મૂળિયું ઘસી લગાડો-બદ ગાંઠ પાકી પકાવી ફોડી નાંખશે. રસ ઉપર લગાડવાથી પીગલાવી નાંખી, હાથીપગ પાતલો કરશે. સંધીવાપર લગાડવાથી વેદના ઓછી કરે છે. એના પાન પીસી બાંધ વાથી નાસૂર ભગંદર સારાં થાય. (તિ. તા. ૨૪૯)

કાળીયો સરેસ—એની પોચી છાલની ભુકી દાબવોથી લોહી બંધ થઇ એકજ પાતે રૂઝાઇ જાય. એના બીજનો હાર પહેરાવવાથી બાળકોને દાંત વખતે તકલીફ થતી નથી. બાફેલાં પાન પીસી બાંધવાથી ગાંઠોને અંદર ઉતરતી અટકાવી ફોડી નાંખે. કરંજતેલ સાથે એના પાનની રાખ લગાડવાથી સીરીલીસમાં ગુણ થાય. સાકર સાથે, ભીંજાવેલા પાનનો રસ પીવાથી ધાતુની બળતર બંધ થાય.

હિંગળો—મધ પીપર સાથે કાચો હિંગળો બારીક ચુર્ણ એક વાલ સુધી ચટાડવાથી હાડ઼ ચોકકસ ઉતરે. આદુ-ફુદનાના રસ સાથે હિંગળો ચટાડવાથી તાવ ચક્કર ન્યુમોનીયામાં ફાયદો થાય,...લીંબુ-રસમાં જાયફલ આદવાથી ગેસ આફરી દૂર થાય.

મોટું પેટ—ફુદનો બે તોલો પાણી ૮૦ તોલા ઉકાળી ૧૦ તોલા રાખી સાકર તથા વાંસકપુર બે આનીભાર નાંખી પીવાથી તમામ પાણી ખાલી થઇ પેટ નાનું થશે.

સંધીવા—બોય રીંગણીનો તૈયાર અરક (ઝંડુ ફાર્મસીમાં મલે છે.) અકેક તોલો બે વખત પીવાથી સંધીવા તથા પેટનું શુળ મટે અને ખાંસી તથા પથરી દુર થાય.

આનંદ ભૈરવ ગોળી—તૈયાર મલે છે. પાણી સાથે ૩-૩ આપવાથી સંગ્રહણીનો ઝાડો બંધ કરે છે. ટાઈફોઇડ તાવ પછી મધ કે ઘીમાં ત્રણ ગોળી ચટાડવાથી તાવનું ઝેર નીકલી જઈ, શકત આવે છે.

હાડકાં—બળ્યાં વગરના હાડકાં ભેગાં કરી બારીક વાટી હવા નહીં લાગે તેવી કાચની શીશી ભરો. ધોયલાં ઘીમાં હાડકાંનો ભુકો લગાડવાથી ભગંદર નાસુર રૂઝાશે. હાડકાની રાખ બે વાલ પાણી સાથે આપવાથી કોલેરામાં રામબાણ અસર આપે. કાચના સ્ટોપરથી બંધ રાખો.

ઘોડાવજ—મધમાં ઘોડાવજ ભુકી વટેનાપુર રોજ બે વખત ચટાડવાથી ગાંડપણ દુર થાય, વાઈ હીસ્ટીરીયા મટે, અભ્યાસમાં ચંચળતા વધે, વજ્રેશ્વરી ગુટીમાં ઘોડાવજ છે. ઉલટી ઝાડા માર્ગે સાંપ-કુતરાનું ઝેર કેડી દે, બળગમ પીગલાવે, શ્વાસ સુધારે. રોજ સવારે ગરમ દુધ કે ગરમ પાણી સાથે ઘોડાવજની ભુકી બે આનીભાર આપો. કાયમનો હાફણમાં ફાયદો થશે.

મરી—ગોળમરીની વટેનાપુર ૩-૩ ગોળી સવારે સાંજે આપો. આ પ્રયોગથી એંચ આંકડી લકવો માથાના દરદો અરૂચી અજીર્ણ વીગેરે પુષ્કળ દરદો દુર થશે. યુનાનીમાં એને "લુકમાન ગોળી કહે છે."

સલફોનલ—ઉંઘ લાવવા વપરાય છે. ઘીમાં ચીનીકબાલા ભુકી બે આનીભાર ચાટવાથી આબાદ તેવોજ ગુણ મલશે. અકકલકરાદિ ગુટી, ખુરાસાંની અજમો, હરમલ અથવા ખસખસ પોપની ચાહે આપો.

જોલાબ—કાથો તોલા બે અને શુધ્ધ નેપાલો તોલો એક, ગુંદરના પાણી સાથે ઘુંટી ત્રણ રતીની ગોળી બનાવી અકેક આપવાથી તકલીફ વીના પેટનો કચરો ખાલી થાય છે. (વૈદ પ્રભાશંકર વૃંદાવન-ધંધુકા)

આંચકી—ખુરાસાની વજ વાલ ૧, ફુલાવેલો ટંકનખાર વાલ ૧ ગરમ પાણી અથવા ધાવનમાં આપો. ગરમ પાણીમાં જવખાર પીવાથી પીસાબ છૂટી આંચકી બંધ પડે છે.

પીસાબ લાવે—લાપડીનાં બીજ પાવલીભાર પીસી પાંચ તોલા પાણીમાં ઘુંટી પીવાથી અરધા કલાકમાં જ પીસાબ ઉતરે. જરૂર હોય તો ફરીથી આપો.

ગોટલાં ચઢે—રાઇના ખલખલતા પાણીમાં પગ સેકો. કાંદાના રસ સાથે પીસેલી સૂંઠ લગાડો. સરસ્યા તેલમાં જાયફલની ભુકી ઉકાળી લગાડો.

દસ્તાન છુટે—તાજા ઠંડા દુધ સાથે ઘોડાવજ ભુકી બે વાલ આપો અંદર બરફ મુકો. કરોડ-કમર ઉપર ઠંડી ધાર રેડો. ગોદંતી ભસ્મ, કટીરા ગુંદર અથવા ધડાંની કાચી સફેદીમાં લીંબુ સાકર ચટાડો.

સોનામખી—ગરમ પાણી સાથે, અજમો સોનામખી મલીને એક તોલો ફાકવાથી વાયુ તથા કબજીયાત દૂર થાય, સાકર સાથે સોનામખી બે વખત ફાકવાથી શકિત વધે, મધ સાથે સોનામખી ચાટવાથી પુરૂષાતન વધે, આદુના રસમાં અરધો તોલો ચુર્ણ ૧૫ દીન ચાટવાથી દરેક તાવ જાય. દુધ સાથે સોનામખી ફાકવાથી કમળો મટે. સંચળ વાલ એક સાથે સોનામખી તોલો એક મેલવી ગરમ પાણીમાં સેવાથી જીનો તાવ દૂર થાય, દસ્ત સાફ આવે. છાશ સાથે સોનામખી લેવાથી ધાતુની રૂકાવટ વધે. સફેદ કોળાના રસ સાથે સોનામખી અરધો તોલો પીવાથી પીસાબમાં સર્વે રોગો નાશ પામે. ગોખરૂ-સોનામખી એક તોલો મધ સાથે, કોઠે રતવા હોય, અધુરે બચ્ચાં પડે, જન્મેલાં બાળકો ગુજરી જાય તેવી માતાને આપો. તમામ પ્રયોગો દરમ્યાન તેલ મરચું ખટાશની પરેજી પાળવી...

શકિત—બાબરાનો ગુંદર અને મીઠુંવાટી ગોળ સાથે ચણાપૂર ગોળી બે-બે લઇ ગરમ દુધ સાથે પીવાથી પુરૂષાતન આવે. શકિતનો ખજાનો વધે. પરેજી પાળો. (વૈદ્ય રામકૃષ્ણ હરિકૃષ્ણ શાસ્ત્રી)

લોહી સાફ—ગળજીઆનો રસ તથા આમળાનો રસ દરેક પાવલીભાર, મધ સાથે મેળવી પીવાથી લોહી સાફ થશે. સવારે કરીયાતુનો ઉકાળો પીવાથી ગુમડાં અટકશે. ગોલામજલમાં ગુવેઅરમાની લગાડવાથી ગાડ ગુમડાં એસી જશે.

તુલસી—'મોતને જીતે, સર્વે વ્યાધીનો નાશ કરે, કોઢ પ્લેગ ટાઇફોઇડ મેલેરીયા ન્યુમોનીયામાં તુલસી અમૃત છે. જંતુનાશક છે.

ભગંદર—આવચી કાલા તલ દિવેલના પાન પીસી બકરીના દુધ સાથે લગાડો અને મંજીષ્ઠાદિ કવાથ સાથે કેસરાદિ ગુટી રોજ બે વખત આપો... મધ સાથે ઉંબરાનું દુધ ચાટવાથી શકિત વધે.

ગરણીના બીજ—કોડી નંગ ૭ ગળી જવાથી ઝાડો સાફ થાય. કંઈ થતો નથી.

ઘી ઘસો—ઇંજેકશન કરતાં ઝડપી અસર આપે. કપાલે ઘસો–માથું ઉતરે. આંખો પર ઘસો–બળતરા શાંત થાય, તાલકમાં ઘસો–તલીયામાં ઘસો–ઠંડક થાય. ચાર શેર ઘી કે બદામ ખાવો પણ પચે ત્યારે અસર મલે. ઘી પીવાથી ઝેર ઉતરે, ટોનસીલ સુધરે.

મલમ પટ્ટાનો હુન્નર

વધશવલ—ગેરૂ આમલા રેવચી શીરો લોધર આંબાહલદર પીસી લીલી હલદના રસમાં ગરમ લગાડો. (૨) એરંડાના પાનના રસમાં સેલારસ ઓળિયો ગુગળ પીસી લગાડો. (૩) ગંધ બીરોજા સાથે થોડું સીંદુર ચેલની ધુંટી કપડાં પર મલમ લગાડી પટી મારો. ઉખેડતી વખતે ગરમ પાણી વાપરો. દરેક પ્રયોગ કરવા પહેલાં બાલ કાઢવાની જરૂર છે.

(વૈદ્ય ધીરજ દલપત—સુરત)

કંઠમાળ—પિતની દેહવાલાને જલદી પાકે. કફ પ્રકૃતીવાલાની ગાંઠ લાંબે વખતે પાકે પણ વાયુ પ્રધાન હોય તો પાકતી નથી. માંસ સુધી જ પહોંચી હોય તો સારી થાય પણ ચરબી કે હાડકાં સુધી પ્રુગેલી ગાંઠો સારી થતી નથી. એવો માધવાચાર્યનો મત છે. (૧) ચોલાઇ ભાજીના ગરમ રસમાં મુલતાની માટી લગાડો. (૨) અલસીના તેલમાં કલાઇ સફેદો અથવા સિંદુર લગાડવાથી પાકેલી ગાંઠો રૂઝાઇ જશે. (૩) નાઇકંદના રસમાં ગેરૂ લગાડો. (૪) લોધર રતાંજલી મરી કંથારનું મુળ અને રસવંતી લગાડો. (૫) સુખડ રતાંદલી આમલા ગુલે અરમાની અને ગુલાબજલ મેલવી લગાડો. (૬) કાચબાનું કોટલું ઘસી લગાડો. (૭) કાથો રેવંચીનો શીરો આકડાના દુધમાં બે વાર લગાડો—ત્રણ દીનમાં નરમ થશે. (૮) સફેદ ગરણીના મુળ ઇંન્દ્રામણાની જડ, મરીકંથારનું મુળ, વજ, દેવદાર, સેકટાનું મુળ, મુલતાની માટી ગુલે અરમાની સર્વેનો પાઉડર બનાવી ગોલાબજલમાં લગાડો— કંઠમાળ તથા કેનસરની ગાંઠો પીગલાવશે. (૯) સાટોડીના રસમાં સિંદુર એલચી સાપની કાંચલી લગાડો.

ગુમડાં ફોડવા—હલદની રાખ અને ચુનો લગાડવાથી નસ્તર માફક ફોલ્લાને કોચી નાખશે. (૨) અલસી ઘઉ નીમકની ગરમ પોટીસ અરધે કલાકે મુકો. મીંઢલ ઘસી લગાડો.

નખછેર—હથેલી કે આંગલીમાં ગુમડું થાય તે...ધતુરા પાન પીસી બાંધો. આ પ્રયોગથી આઠ દીનમાં આરામ થશે. મલમ પટો કે વહાડકાપ ૪૦ દીન લેશે. બીજા ભાગોના ગુમડાં પર બેરૂજો મલમની પટી મારી ઉપર આઇલ પેપર લપેતો. ત્રિફળા ગુગળ લેવાથી સર્વે નાસુર ભગંદર ગુમડામાં ફાયદો થશે. સુખડ છાણા કે કોલસાની રાખ છાંટવાથી જખમ જલદી રૂઝાશે. લીંબોલી તેલની કે શીલાજીતની પટીથી પણ ફાયદો થશે.

ખાસ્રા ભેાકાય—માર લાગે અને જખમ પાકે તેા બાવલ લાકડાનેા આતસ વાટી મેસ જેવેા બારીક ભુકેા તલના તેલમાં ભરી દઇ પાટેા બાંધેા. (૨) અથવા મીઠું હળદ ગેાળ માથાના બાળ અને દિવેલ નીચેનેા ઠરેા લેાખંડની કડછીમાં ખડખડાવી ગરમ ચપકા મુકી પાટેા બાંધેા. ચાર દીનમાં અંદરથી રૂઝાશે .અને પગ કપાતેા બચી જશે. યાદ રાખેા ચામડીને જરાબી કાતરવી નહીં.

કાંટેા પીગલે—કાંટેા ભેાકાય તેા પાવશીભાર ગેાળમાં ત્રણ અધેડાના પાન ખવાડેા. સડેલેા કાંટેા પીગલી જશે.

આંટણુ—તુકમરીયાં પલાળી તેની થેપલી બાંધેા અને પાણી નાખી ભીણી રાખેા. કાચાં આંટણુ પાકશે, પાકેલું રૂઝાશે, બળતરા શાંત થશે. ઝીંક એાક્ષાઇડ અલસીના તેલમાં લગાડવાથી દાઝેલા જખમ ખરજવાં મટે.

નાસૂર—ચૂનાનું જુનું પાણી લગાડેા. (૨) પાણીમાં સિંદૂર અને સાજીખાર લગાડેા· (૩) તલના તેલમાં રાયણના બીજ ઘુંટી લગાડેા. (૪) પીસેલી મેથી ઘીમાં તલીને મલમરૂપે લગાડેા. (૫) સંધેસરાનાં પાન પીસી શંખજીરૂં મેલવી લગાડેા.

પાઠું ૩ દીન—નાઇકંદનુ બીજું નામ મરચીવેલ છે, નાઇકંદના મૂળની ભુકી બે વાલ ગેાળ સાથે ઠંડા પાણીમાં આપેા અને પાણીમાં ઘસી જરા એ કંદનેા ઘસારેા નીમક સાથે લગાડેા. તેલ ઘી હીંગ મરચાં ચના ગેાળ બંધ કરેા ત્રણ દીન...બે તેાલા ઘી સાથે એલચી પીવાથી ગળુ ખુલશે ગેાળ સાથના બાફેલી દાલનું એાસામણ અને ઘઉની થુલી આપેા. (૨) ધામારીના પાન પીસી લગાડેા. (૩) મર્યાદવેલને રાવરપત્રી કહે છે, તેનાં પાન પીસી લગાડેા. (૪) સમુદ્રદેાપના પાન બાફી સવલાં બાંધવાથી ફુટશે, અવલાં બાંધવાથી રૂઝાશે (૫) ઘી તેલ મલમ પેાટીસ કે હથ્યાર લગાડશેા નહીં, એનું

મૂળ સ્થાન ચરબીમાં છે. તેથી ઉલટી ઝાડો લાવનારી દવા આપો. ગોલા બજલમાં ગુલે અરમાની કે પીલી માટી લગાડો. (૬) પહેલાં પ્રયોગથી હાથીપગ તથા વધગવલ પણ દુર થયાં છે. (૭) કાળી દરાખ પીસી બાંધ વાથી જલદી પાકી ફુટે છે.

ભગંદર—અનિબલાનો પાલો પીસી ગોળ સાથે બાંધો લીલો નહીં મલે તો સુકો ચાલે. એ પ્રયોગથી ગંભીર ગુમડાં તથા નાસુર પણ રૂઝાઇ ગયાં છે. (૨) ભાંગરાના પાન પીસી બાંધવાથી ભગંદર મટે (૩) મરીકંથારનું મૂળ ઘસી લગાડવાથી ભગંદરની ગાંઠ પાકીને નીકલશે પણ મરીકંથારનો પાલો પીસી બાંધવાથી ભગંદર જલદી મટે છે. (૪) ઉંટનું હાડકું ઘસી લગાડો. (૫) લીમડા તેલની પીચકારી મારો. (૬) ધોયલાં માખણમાં હલદ લગાડો. (૭) એરીક પાણી વડે ધોઇ મુળનાની માટી લગાડો. (૮) ધામારી પીસી લગાડો (૯) હિંગ ચના આદુ બંધ રાખી ચંદ્રપ્રભા બે–બે, બાર મહીના લેવાથી ફરી થતું નથી.

હસ્તદોષ—(M.B.) તલ ગોખરૂની ભુકી મધમાં ખવાડી દુધ પીવાડો.

ધાતુક્ષિણતા—સવારે દુધમાં રંધેલી મેથી પીવી. સાંજે દુધમાં પકાવેલી પીપરની ભુકી પીવી.

નામરદી—ઘીમાં તલી અથવા કુબાડી સફેદ કાંદો ખવાડો. (૨) ખારેક સાથે ઉટકંટાનું મૂળ આપો. (૩) અથવા ખારેક સાથે તુલસીના બીજ આપો. (૪) નામરવેલ પાનમાં માલકાંકણી બી ખવાડો.

રૂકાવત—સુંઠ તથા પોષનો ડોડવા, દરેક પાવલીભાર, પાણી તોલા ૨૦ માં ઉકાળી ચોથો ભાગ રહે ત્યારે સાકર સાથે પીવાડો. (વૈદ્ય અંબારામ શંકરજી પંડયા–વાગડ)

નાની ઇન્દ્રી—તજ આસંધ ઉપલેટ ગજપીપર માખણમાં ઘુંટી લગાડો તો કદ તથા જાડાઇ વધે.

વિર્યસ્ત્રાવ—મધ સાથે બંગ ભસ્મ અને પ્રવાળ ભસ્મ ચટાડો.

શક્તિનો પાક—ત્રફળાં જેઠીમધ મહુડાના ફુલ જાયફલ તજ કમલગટાનો ગુંદર સાકર મેળવી મધ અથવા ઘી સાથે ચાટો તો સર્વે

ક્ષુપા દરદો દુર થઇ ગરૂડપક્ષી જેવી નજર થશે. કૌવત વધશે. (વૈદ્ય શ્યામ ગેારધન ખાખરેચી) (૨) આસંધ વરધારેા સુંઠ મધ ચાટવાથી પૌષ્ટીક ગુણ જણાશે. (૩) કાળાતલ સાકર ફાકેા. (૪) ગુંદીના પાન સાકર સાથે ચાવેા.(૫) પીપર સાકર મધ સાથે ચાટી ઉપર ઘી સાથે દુધ પીવેા, (૬) વાગડીગ આસંધ દુધમા ઉકાળીને પીજો.

અનિંદ્રા—આકરકરાદિ ગેાળીમાં અફીણ અકાલકરેા જાયફલ વીગેરે છે. એનાથેા અતિસાર હરણ વેદના અનિદ્રા મટી વિર્યની રૂકાવટ થાય. આ ગેાળીએા ડાયાબીટીસમાં સફળ જણાઇ છે.

શ્લીપદ—(અરટીકેરીયા) મરી માખણ ચાટેા અને લગાડેા. (૨) કાંદાને રસ લગાડેા. (૩) સાકર સાથે ગળજીભીનેા રસ પીવેા. (૪) બાવલ છાલ પીસી પાણી સાથે પીવેા. (૫) ઇન્દ્રામણી મૂળ ઘસી બે આનીભાર પીવેા. (૬) સરસ્યું તેલ લગાડેા. (૭) હલદ પાપડખાર પાણી સાથે પીવેા અને લગાડેા. (૮) ગેરૂ વજ ગેાળ ગરમ પાણીમાં લગાડેા. (૯) નીમક કપુરકાચલી ઘઉંનેા આટેા પાણીમાં લગાડેા. (૧૦) સુરેાખાર ગેરૂ કુવારનેા રસ, લીંબુનેા રસ સરસ્યું તેલ મેલવી લગાડેા. (૧૧) ગરમાળેા પંચાંગ ઉકાળી પીવાડેા.

વિષ્ફેાટક—પાણીમાં પીસેલી ચારેાલી લગાડેા. (૨) ખાખરાની પાતરા નીચેની દાંડીની રાખ દહીં સાથે તાંબાના વાસણમાં ઘુંટી આખાં શરીરે લગાડી, સુકાયા પછી સ્નાન કરાવેા. (૩) નીલકંઠ રસ ઘીમાં લપેટી ગળવા આપેા. તેલ વધુ ખવાડેા. હીંગ ચનાની મનાઇ કરેા. (૫) બાવલના ગુંદર સાથે લીંબેાળી મગજ વટેના જેટલેા ત્રણ વખત ખવાડેા.

ચાંદી—સુરેાખાર કપુર ગુર્બેઅરમાની લગાડેા. (૨) સેાપારી ઘસી લગાડેા. (૩) સેાપારીની રાખ કાથેા શંખજીરૂ ઝીંક બેાદાર કપુર ડેાલસેા અને રસકપુર ધેાયલાં ઘીમાં લગાડેા. (૩) દુધ ચેાખાના ખેારાક પર રાખી, એલચી કાથેા દારૂડીના મુળની છાલ પીસી ચણા જેવી ગેાળી બનાવી બ-બે પાણી સાથે આપેા. (૪) તેલ મસાલેા નીમક બંધ રાખી, ઘી સાકર સાથે ચેાપચીની વધતાં પ્રમાણમાં ૨૧ દીન ખવાડેા. આ પ્રયેાગથી બાવન દરદેા મટે. નામરદી સધીવા લકવેા ભગંદર ચેાકકસ મટે.

આયુર્વેદનો નિચોડ

તાવમાં—ઉપવાસ.
પીસાબમાં—શીલાજીત.
પ્રમેહમાં—હળદ આમલા.
વાત કફના રેાગેામાં—હરડે.
ઉરક્ષતમાં જોડાણ કરવા—લાખ.
કફ રેાગેામાં—ગુગળ.
ઉલટીમાં—મમરા.
અતિસારમાં—સૂંઠ.
હરસમાં—ચિત્રક.
કૃમિરેાગમાં—વાવડીંગ.
ખહીરેાગમાં—બકરીનું દુધ અને માસ.
નેત્રરેાગમાં—ત્રિફલા ઘી.
વાતરકતમાં—ગળેા.
સંગ્રહણીમાં—છાસ.
કેાઢમાં—ખેરસાલ.
ગાંડપણમાં—બ્રાહ્મી ઘી.
બલડ પ્રેસરમાં—શંખાવલી.
શેાકમાં—મધ.
હીસ્ટીરીયામાં—વજ અક્કલકરેા.
નિંદ્રાનાશમાં—દૂધ પીપરીમૂળ.
વાયુરેાગેામાં—લસન.
જકડાયલાસ્નાયુમાં—હીંગ લસનનેા બાફ.
માથાના દરદેામાં—છીંક.
મંદાગ્નિમાં—આદુ.
શ્રમમાં—સ્નાન.
મૂત્ર કૃચ્છમાં—ગેાખરૂ.
ખાંસીમાં—ભેાંરીંગણી
પડખાના શળમાં—પૂષ્કર મૂળ.
ચાંપણુ દૂર કરવા—જેઠીમધ.
ગુમડામાં—ત્રિફળાં ગુગળ.
વાયુમાં—એરંડ્યાનેા એનીમા.
પિતમાં—હરડેનેા જેલાબ.
કફમાં—ઉલટી.
ફરેદ રેાગેામાં—શિલાજીત.
પિતમાં—ઘી
વાયુમાં—તેલ.
કફમાં—મધ
તાવમાં—કરીયાતુ.
મેાતીયામાં—હરડે સાકરનું અંજન.
મસ્તક રેાગમાં—શંખાવલી.
પાયેારીયામાં—બેારસલી.
ડાયાબીટીસમાં—રસાયન ચૂર્ણ.
આંખમાં—કેાઠમીરનેા રસ.
માથાના દરદમાં—ઘી ઘસેા.
નાકમાં—ભાંગરાનેા રસ.
શિળસમાં—આદુ ગેાળ.
આંટણમાં—માખણ ચૂનેા.
હાથીપગમાં—મધ પીપર.
કેનસરમાં—વરૂણ છાલ.
ખહીમાં—વાકેરી
ભગંદરમાં—નાગકેસર.
નારૂમાં—ઘી સાથે નગેાડ ઉકાળેા.
કંઠમાળમાં—કાચનાર.
સેાજામાં—સાટેાડી.
પથરીમાં—જવખાર.
હૃદય રેાગમાં—કચ્નાર ઘી.
જલંદરમાં—ગામૂત્ર.
ક્ષય રેાગમાં—બાવલ ગુંદર.
કાનમાં—સરસ્યું તેલ.

અજીર્ણ—અજીર્ણાંકુશ ચૂર્ણ, વડવાનલ રસ, શંખવટી દ્રાક્ષાસવ કે લસનની ગોળી.
અરુચી—હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ, દ્રાક્ષાવટી, સ્વાદિષ્ટ પાચક ટીકડી ગેરેટો પીલ્સ.
કબજીયાત—ત્રીફળા ચૂર્ણ, મધુ વિરેચન ચૂર્ણ, આરોગ્યવટી અજીર્ણાંકુશ ચૂર્ણ, જુલાબની ગોળી, કેસ્ટર ઓઇલ, એળીયાદી ગુટી, નસોતર.
રેચ માટે—અશ્વકંચુકી રસ, ઇચ્છાભેદી રસ, અભયાદિ ટીકડી, નારાચ રસ.
કમળો—અભયાદિ કવાથ, ચંદ્રપ્રભા આરોગ્યવર્ધની, મંડુરવતી નવા યસલોહ.
કલેજાનાં દરદો—આરોગ્યવર્ધિની રસ, વિજયવટી, વજ્રક્ષાર, રોહિતકારિષ્ટ.
ખાંસી-ઉધરસ—સીતોપલાદિ ચૂર્ણ, ખાંસીની ગોળીઓ, વાસાવલેહ, હરિતકી અવલેહ, શંખદ્રાવ, લવંગાદિવટી, કંટકારિ અવલેહ.
ગોળો—અજીર્ણાંકુશ ચૂર્ણ, શંખવટી, અગ્નિતુંડી, વજ્રક્ષાર કે કુમારિકાસવ.
ગરમી ચાંદી—ખાવા માટે મંજીષ્ઠાદિ કવાથ, કૈશોર ગુગળ કે કેશરાદિવટી બહાર લગાડવા ચાંદીની ભુકી
ચરબી મેદ—મંજીષ્ટાદિ કવાથ, યોગરાજ ગુગળ, સાટોડી, કાચનાર ગુગળ, વરૂણાદિ કવાથ, ચંદ્રપ્રભા સવારે, સ્વાદિષ્ટ ચુર્ણ રાતે.
સુંક શુળ—અજીર્ણાંકુશ, શંખવટી અગ્નિતુંડી લસન ગોળી.
ઝાડા—ગંગાધર ચૂર્ણ, અજીર્ણાંકુશ, જુના ઝાડામાં પંચામૃત પર્પટી.
તાવ જીર્ણ—વસંતમાલતી, ગળોસત્વત સંશમની સુદર્શન ઘનવટી કે મૃત્યુંજય.
ઘેલછા ચીત્ત ભ્રમ—બ્રાહ્મી ઘૃત, સારસ્વત ચુર્ણ અને સારસ્વતારિષ્ટ.
તાવ ટાઢીઓ—મહા જ્વરાકુંશ, ટાઢીઆ તાવની ગોળીઓ, એગ્યુ મેલેરીયલ મીક્ષ્ચર.
તાવ સાદો—મહાસુદર્શન, અભયાદિ કવાથ, તાવની ગોળીઓ કે ત્રિભુવનકીર્તિ રસ.
તાવ કફવાળો—ન્યુમોનીયા—ભારંગી કવાથ, અભયાદિ કવાથ.
દમ-શ્વાસ—શ્વાસકુઠાર, વાસાવલેહ, હરિતકી અવલેહ, દમની ગોળીઓ.
નબળાઈ-(સામાન્ય)—સુવર્ણ વસંત માલતી, લોહભસ્મ, પ્રવાલ ભસ્મ, સંશમની નં. ૧ થી ૩ કે અગ્નિતુંડી, સુવર્ણ જીવન.
નબળાઇ ધાતુની—સંશમની નં. ૧, વીર્યસ્રાવની ગોળીઓ, અમૃતાવલ્લી, અગ્નિતુંડી, વાતહરિવટી (વિપતિં દુકવટી), ચંદ્રોદય રસ, ચંદ્રપ્રભા.
ચરમો પ્રમેહ—ચંદ્રપ્રભા, પરમાની ગોળી, પ્રમેહનો કવાથ, ચંદનાસવ.

પાંડુ-ફીકાશ—લોહાસવ, મંડુર ભસ્મ, આરોગ્યવર્ધની, મંડુરવટી, ભાગરે.
પ્રદર—સંશમની નં. ૧, ચંદ્રપ્રભા, પ્રદરની ગોળીઓ, સુંદરી સંજીવની.
બરલ વધવી—આરોગ્યવર્ધની, બરલની ગોળીઓ, વજ્રક્ષાર, કુમારિકાસવ.
પીસાબ બહુ થવો—બહુમૂત્રાંતકવટી, મંડુરવટી, ગોક્ષુરાદિ ગુગળ, જાયફળ.
પેસાબમાં ધાતુ-લોહી-અલ્બ્યુમીન જવાં—ચંદ્રપ્રભા, સંશમની, પરમાતી ગોળીઓ, વીર્યસ્રાવની ગોળીઓ.
મંદાગ્નિ—હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ, અગ્નિતુંડી સ્વાદિષ્ટ પાચક ટીકડી, શંખવટી સાથે દ્રાક્ષાસવ, ગેરટો પીલ્સ, કુમારિકાસવ, ચિત્રકાદિવટી.
માથાનો દુઃખાવો—ત્રિફળા ચૂર્ણ, પથ્યાદિ કવાથ, ગોદન્તિ ભસ્મ, બ્રાહ્મી જીવન, સારસ્વતારિષ્ટ, હરડે.
વા-સંધીવા—ખાવા માટે-ગોક્ષુરાદિ ગુગળ, મહારાસ્નાદિ કવાથ, બહારે ચોપડવા માટે વિષગર્ભ તેલ, માલકાંકણી તેલ, ટરપેનટીન, ઘાસલેટ.
વા-ગાંઠીયો—(નજલો) ચંદ્રપ્રભા, મહા રાસ્નાદિ કવાથ.
વા-પક્ષઘાત—મહારાસ્નાદિ કવાથ, મહા યોગરાજ ગુગળ, એકાંગવિર રસ ખાવા માટે. ચોપડવા માટે અખરોડનું તેલ-કપુર, વિષગર્ભ તેલ.
વાઈ-બ્રાહ્મી ઘૃત, બ્રાહ્મી તેલ, સારસ્વત ચૂર્ણ જાતિફલાદિ ચૂર્ણ.
વંધ્યત્વ વાયુના લીધે—મહારાસ્નાદિ કવાથ, દશમૂળ કવાથ, યોગરાજ ગુગળ. ગરમીને લીધે-મંજીષ્ટાદિ કવાથ, ચંદ્રપ્રભા યોગરાજ ગુગળ, પ્રદરને લીધે-પ્રદરારિ લોહ, સંશમની નં. ૧, ચંદ્રપ્રભા અશોકારિષ્ટ કે શાહેલી સાથે. કૃશતાને લીધે હોય તો કેસરી જીવન.
સસણી—વાસાવલેહ, કંટકાર્યાવલેહ, અગ્નિરસ, શ્વાસકુઠાર.
સંગ્રહણી—પંચામૃત પર્પટી, કલ્પલતાવટી, હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ.
સુવારોગ—દેવદાર્વ્યાદિ કવાથ, આરોગ્યવર્ધની રસ, દસમુળ કવાથ.
સોજા—આરોગ્યવર્ધની રસ, શિલજીત્વટી, પુનર્નવાદિ કવાથ અને પુનર્નવા મંડુર
હરસ—આયુષ્યવર્ધની, કાસીસાદિ તેલ. લોહીવાળા હરસ માટે જીવન તથા ગંધકરસાયન કે કુટજાવલેહ, નાગકેસર, ગેરૂ-ફટકડી.
હિસ્ટીરીયા—કૃમિકુઠાર, યોગરાજ ગુગળ, હિસ્ટીરીઆ પીલ્સ. કન્યાદિ લોહ,
ક્ષય—સુવર્ણ વસંતમાલતી, સીતોપલાદિ, સંશમની, અભ્રક ભસ્મ, વાસાવલેહ, જીવન, સુવર્ણ ભસ્મ, ક્ષયકેશરીવટી, લાક્ષાદિ તેલ, શંખચૂડ રસ.

ટુંકા વાકયોમાં જ્ઞાન ગંગા!

* સાટોડી, બ્રાહ્મી, સતાવરી, શંખાવલી, રાસ્ના, આમલા, હરડે, ગળો, ભાંગરો, એ દસ દ્રવ્યો માહેનું કોઇ બી એક વાપરવાથી આયુષ સ્થીર થશે

* બ્રાહ્મી, ધરો, મહાઅળા, વારાહી-કંદ, શંખાવલી, નાગકેસર, ખાખરો, એટલાં ઔષધો પૈકી કોઇબી એક વાપરો તો પ્રજા સ્થાપના થશે.

* હિંગ, મહાનિમ્બ, વજ, બ્રાહ્મી, માલકાંકણી, જટામાસી, ગુગળ, કડુ, બદામનું તેલ, સુકાતા ગ્યાનતંતુઓને જગાડે, જોવા—સુંઘવા અને સાંભળવાની શક્તિ ફરીથી જાગૃત કરે.

* અશોક, મોચરસ નગોડ, નાગકેસર, કાયફલ, મરી, માટી, વેદના શાંત કરે.

* જીરૂં, આસંધ અજમો, મરી, સુંઠ આદુ, ચિત્રક, પીપરીમૂળ-શૂળ મટાડનારા દ્રવ્યો છે.

* મધ, એલચી, ચંદન, એરંડ્યું, ભોંરીંગણી, લસન, તેલ—અંગનો મરડાટ દુર કરે.

* પીપર, વજ, અજમો, કાસુંદરો, શરપખો, સૂંઠ, ધાના, અગર, તગર-શીળશનું શમન કરે.

* ગળો, અનંતમૂળ, ખસ, ખાંડ, મધ, ચંદન, દ્રાક્ષ, ગમરો-આ દ્રવ્યો ઉલટી-દાહની શાંતી કરશે.

* ચોખા, જવ, શેરડી. ફાલસાં, ગુલર, દાડમ, બોર, ખજુર, દુધ, દ્રાક્ષ અને સ્નાન-પરિશ્રમનો નાશ કરે છે.

* અરણી, બીલી, નગોડ, લીમડો, અરડુસી, ધતુરો, નાગદમણો, ગુગળ, શીલાજીત એરંડ્યુ, લસન અને દુધ-સોજા ઉતારનારાં દ્રવ્યો છે.

* કરીયાતુ સાતવીન, તુલસી, લીમડો, સારીબા ગળો, ગંઠોડ, દ્રાક્ષ, પીલું, ફાલસા, ત્રિફળાં અને ઉપવાસ—એટલાં દ્રવ્યો તાવ ઉતારવામાં અકસીર સિદ્ધ થયાં છે.

* સરપંખા, પુસ્કરમુળ, આદુ, ભારંગીમુળ એલચી, હિંગ, અગર તુલસી, આમલા ખસખસ પોસ, કોરી, મધ, ફુદનો શ્વાસને હરનારા દ્રવ્યો મનાય છે.

* સાટોડી, ભોરીંગણી, કાકડાસીંગ, ધમાસો, જેઠીમધ, પીપર, ત્રિફળાં, દ્રાક્ષ–ખાંસી જીતે.

* ગોખરૂ, પાષાણભેદ, દાભનું મુળ, જવખાર સુરોખાર પાલખ ભાજી, કથી કેસુડીના ફુલ, ભીંડાનો ઉકાળો, લીંબુ, પીસાબ લાવનારી ચીજો છે.

* જાંબુલ, કેરી, કાલા તલ, કોરી, અખરોડ, ખારેક, પીપર, કાથો, મરીની ચાહે, ખસખસ પોષ, જાયફળ, સફરચંદ, જમરૂખ–પીસાબનો વેગ રોકનારાં છે.

* સુંઠ, મરી, કેરીની ગોટલી, લોધર, કેળું મોચરસ, કાથો, મજીઠ, ઇનદ્રજવ, ધાવડીના ફુલ, ભારંગી, કોરી, સુકા ટોસ્ત, સફરચંદ, દહીં, છાસ, અને ઠંડુ કરેલું પાણી—અતિસાર બંધ કરે છે.

* કાકડાસીંગ પીપર, ધમાસો, પુષ્કરમુળ, હરડે, ગેરડાચણું—હેડકી, રોકનારી બુટ્ટીઓ છે.

* ધાના, ખજુર, દ્રાક્ષ, દાડમ, ગળો, મધમાં કરીયાતુ, ચંદન–તરસ રોકનારા વાણાં છે.

એલચી, બરફ, વાળો, ફટકડી, ચોખા, જવ, નારીયેળ પાણી, આંબાના પાન, ખાટાં બોર, જાંબુલ, દાડમ, બીજોરી—એટલી ચીજો ઉલટી રોકનારી છે.

* માલકાંકણી, મરી, પીપર, વાવડીંગ, સરગવાના બીજ, સરસવ, અપામાર્ગનાં બી, કાંચફલની ભુકી મગજનો કફ કાઢી યાદદાસ્ત વધારે.

* નસોતર, આંકડો, એરંડયુ, નેપાળો, ચિત્રક, કરંજ, દારૂડી, કોળુ પપાઉ, ઇસબગુલ થુસી ગરમાળાના બી, જુના મળને છેદી-ભેદી નાંખશે. મળને પકાવીને બહાર હડસેલી કાઢવાની કમાલ નાસીર હરડે માતામાં છે.

* જેઠીમધ, લસન, ગુગળ, લાખ અરજુન મજીઠ, લોધર મેચારસ, બાવલ, તુટેલાં હાડકાં જોડી આપે છે.

* હિંગ, અજમો, મરી, આદુ, ચિત્રક, પીપરીમુળ, પીપર, પપાઉ અનેનાસ, લસન, મરચાં, તુલસી, ફુદનો એટલી ચીજોમાં જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત કરવાનો ગુણ છે. બરફ આઇસક્રીમ મીઠાઇ પાચક ભઠ્ઠી બગાડે છે. આદુનો રસ જમવા પહેલાં પીવાથી કફ ઓગળશે. છીંદ્રો ખુલશે. રસો ઝરશે.

* આસંધ બળદાણા સારીબા, જેઠીમધ વારાહીકંદ વિદારી કંદ આમલા ગળો, એનાથી માંસ ચરબી બળ ઓજસમાં વધારો થશે.

* સતાવલી અતીબાળા, બળદાણા, વિદારીકંદ અને કૌચાંથી વિર્યની વૃદ્ધિ થઇ નામરદી વાંઝીયાપણું મટે.

* આમલા હલદ ચદન નાગકેસર કંમળ વાળો મજીઠ જેઠીમધ ધરો અનંતમૂળ—એટલાં દ્રવ્યો ચામડીનો રંગ સુધારે.

* શેરડીના મૂળ ઉકાળી પીવાથી અથવા સારીબા પીપર જેઠીમધ દ્રાક્ષ ભોરીંગણી આદુ મધ એલચી કે વરીયાલી પીવાથી કંઠ કોયલ જેવો મીઠો થશે.

* દાડમ કેશર-કરમદા બોર બીજોરી પુષ્કરમૂળ અખરોડ પપાઉ કાચનારની વાળ-હૃદયને મજબુત બનાવશે.

* વજ, હરડે ધમાસો, સુંઠ ચિત્રક, ખીલુ ઘાસ કડુ સુરણ નાગેકસર અતિવિષ, કોઇથી એક દ્રવ્ય હરસ મટાડશે.

* તેલ લસન અખરોડ બદામ-ખજુર દુધ માખણ તાકાત આપે... ગરમ એરંડ્યાનો એનીમા આપવાથી વાયુ રોગો મટે.

ટચુકડી વૈદક નોધ

સન્યાસી પ્રયોગો—ત્રિફલાનો ઉકાળો તોલા ૫ માં સમુદ્રફીણ ફુલા-ફટકડી કાલો સુરમો ક્લાઇ સફેદો સુરોખાર સિંધવ કપુર એલચી પીપર મરી દરેક અરધો તોલો ઘુંટી રાતે આંજવાથી મોતીયો પીગલી જાય નીલ બીજ અને નવસાર ખરળમાં બારીક ઘુંટી આંજવાથી મોતીયો દુર થાય. આમલા ગલોસત્વ તથા જાંબુલના ઠલીયા બારીક સરખે ભાગે પીસી એકેક ચમચો ઠંડા પાણી સાથે લેવાથી ડાયાબીટીસ મટે છે. કાંદા લસન ધતુરા પાન દરેકનો રસ પાંચ તોલા, સરકો તથા તલનું તેલ તોલા પાંચ સાથે ચુલે ઉકાળી ફક્ત તેલ રહે ત્યારે ઉતારી શીશી ભરો. ત્રણ ટીપાં નાંખવાથી કાનના તમામ દરદો દુર થાય. સાકર ૫ તોલા સાથે ઉટકંઠાના ફુલ તથા સત્યનાશીના ફુલ ૨॥-૨॥ તોલા મેલવી ખુબ ઘુંટી એક તોલે માખણ સાથે ૬ રતી સવારે ચાટવાથી કેનસર દુર થાય. સોનામખી તોલા ૪, વરીયાલી તોલા ૨, બનફસા તોલા ૨, ગુલાબના ફુલ તોલા૨, સરપંખો તોલા ૨, લીમડાના સુકા પાન તોલા ૨, લીમડાની અંતર છાલ તોલા ૨, લીમડાના ફુલ મલે તો તોલા ૨, પીસી મેલવી, ઠલીયા વગરથી કાલી દ્રાક્ષ સાથે ઘુંટી, સોપારી જેટલો ચાટણ બે વખત ખવાડી દુધ પીવાડો તો કેનસર મટશે. (હકીમ મરીબશાહ, વહીવટી ઓફીસ પાસે, સૌરાષ્ટ્ર)

બરફ—જેવી ઠંડી અસર: સાકર સુરોખાર પાણીમાં માથે લગાડો. સરકાના પોતાં મુકો. સફેદ કોળામાં સુરોખાર ભભરાવી બાંધો. દોધીની છાલ બાંધો. દોધીનો ટુકડો માથે ઘસો. બ્રાહ્મી તેલ લગાડો. બીજોરો, નેપકીન પચપચતો મુકો. કીનારી નીચોવી મુકવાથી બીજાનું સુકું રહેશે. સ્પીરીટ પાણીના પોતાં મુકવાથી કોલન વોટરની ગરજ સારશે.—ખટુમડાં ભાજી કે લીમડા પાન બાંધો.

પલેગ—એક ચમચો ઠંડા પાણીમાં બે ટીપાં આયોડીન પીવાડો—આયોડીન લગાડો. ગધેડાની લાદ લગાડો અને ગધેડાનું મુત્ર બે તોલા પીવાથી કોલેરા ઇનફ્લુનઝા પલેગ મટે. તુલસી લીમડો પપીતા જંતુનાશક છે.

એન્ટીફ્લોજી સ્ટીન—સુંઠ તથા કાયફલની છાલ પીસી ગરમ પાણીમાં લગાડો. અલસીનો કે અસેલીયાનો સેક આપો.

ન્યુમોનીયા—ચિત્રક પીપર મધ ચાટો. જલ્દ કાલી કોરી પીવાડો.

ચક્કર—છીંક લાવો. કપૂર આંજો. પાણી છાંટો. બ્રાહમી તેલ લગાડો.

ભારંગી ક્વાથ—તઇયાર મલે. શ્વાસ વાયુ કફ ન્યુમોનીયા અડમરી હરનીયા સંધીવા આંખ તથા મગજના દરદો દુર કરે. ૩૨ વાણ્ણા છે.

અફીણની ટેવ—લાલ મરચાં બાળી ખવાડો. ઝેરકોચલુ ભુકી આપો ખસખસ પોષમાં અફીણ છે. સુંઠ આપો.

આંટણુ—વેસલીનનો લેપડો લગાડયા કરો. સાબુનું ફીણ, અરીઠાનું પાણી ખાખન, મુળાના પાન, અનેનાસની છાલ, સરસું તેલ કે લીંબુની ચીર લગાડો.

ખીલ—સનલાઇટ સાબુનું ફીણુ લગાડો. બારસોપનું ફીણુ મસા કરમાવે.

ટોનસીલ—ગરમાળા ગોળના કોગળા. અનેનાસ ચાવો...ગરમ પાણીમાં મધ લીંબુ પીજો...ધોડાવજ કે બહેડાની છાલ ચુસો...જાંબુલ ખાજો. ચોખ્ખા લીંબુના રસથી કોગળા કરો...પપાઉ ખાજો પાણી હીમજ ડોહવી પીવાડો...,પેટ હલકુ રાખો ફટકડી પાણીના કોગળા કરો. ટંકણખાર ચુસો,

ચરબી—વરૂણાદિ ક્વાથ પીવો. કાચનાર ગુગળ લો. મહાયોગરાજ ગુગળ મધમાં ચાટો. સાટોડીનો ઉકાળો પીવો. વાવડીંગ જેઠીમધની ભુકી ગરમ દુધમાં લેજો. ગોમૂતર ગાળી પીવો. કુલથીનો ઉકાળો પીવો.

કાલા ડાઘા—પાચનો ઠલીયો કે જાયફલ ઘસી લગાડો. સાબુના ફીણમાં મેંદીનો ભુકો લગાડો. લીંબુની ચીર ઘસો છાસ લગાડો. કોપરેલ પચાવે.

કેસ નાશક—ગૌમૂત્રામાં ઇનદ્રામણી મૂળ અથવા જાંબુલ મુળ લગાડો એલચીનો અર્ક લગાડો બાલ ખેંચી ખસખસ તેલ લગાડો. કપુરાદિ તેલ કુસુંબનું તેલ ઘસો. કપુર મધ સિંદુર લગાડો. ઘોડાની લાદમાં કપુર લગાડો.

મસા—હરતાલ તથા અઘેડાનો ક્ષાર લગાડો અથવા ચુનો સોદાબાયકાર્બ પાણીમાં લગાડો. ખરી જશે.

આંખના ખીલ—ગ્લિશ્રેવ તોલા ૨ાા માં મોરથુથુ પાંચ ગ્રેન મેળવી લગાડો

ચસ્મો ઉતરે—રવીવારે સવારે ખવાય તેટલાં કમળના ફુલ ખાવાં પકાવેલો નવસાર આંજવાથી મોતીયો કપાય. મમીરાનો ગુણ નવસારમાં છે.

માલકાંકણી—પાનમાં ખીરખોતી સાથે માલકાંકણીના ખીજ ખાવાથી નામરદી હાંફણુ લકવો સંધીવા મટે. માલકાંકણી તેલમાં ખીરખોતી ઘુંટી લગાડવાથી લકવો સંધીવા મટે. ગરમ દુધમાં માલકાંકણી તેલના ૧૦ ટીપાં પીવાથી જલંદર મટે. યાદદાસ્ત વધે, હીસ્ટીરીયા મટે.

જીર્ણો તાવ—મધ સાથે આદુ અતિવિષ ચાટી ઉપર છાશ પીવો.

આંખમાં ફુલુ—દૂધમાં સૂંઠ ઘસી આંજો મધ સાથે અઘેડાનું મુળ આંજો

ડાયાબીટીસ—જાંબુલની અંતર છાલ ઉકાળી ચંદન ભુકી સાથે પાવો.

વાળો—આકડાનું દુધ લગાડો. નગોડનો ઉકાળો ઘી સાથે પીવો.

કેશ કાળા—લીંબુના રસમાં આમલા ચુર્ણ લગાડો જટલદ ચાહેતું પાણી લગાડો.

આધાશીશી—જૂના ગોળમાં કપૂર લગાડો...નાકમાં કેાહમીરના ટીપાં નાંખો.

ખીલ—દુધમાં જાયફલ ઘસી લગાડો. ગોલાબજળમાં બોરીક-ઝીંક લગાડો.

લોહીના હરસ—કારેલાં પાનનો રસ બે તોલા, સાકર ૦ાા તોલા સાથે ત્રણ વખત પીવો.

નકામા વાલ—સરકામાં ભીંજવેલી ઇસબગુલ ભુસી લગાડવાથી વાલની જડમાં સુતબેરી પેદા થઇ વધ ઓછી થશે. (૨) સ્પીરીટ-પાણી કે ગુલાબજલમાં ગુલે અરમાની લગાડો. પણ પ્રયોગ શરૂ કરવા પહેલાં વાલ 'શેવ' કરવાની જરૂર છે. (૩) મુળાના રસમાં હલદ મનશીલ આંબાનો ગુંદર મેલવી ઘુંટી રાખી લગાડો. (૪) લીંબુના રસમાં ખાંડ લગાડો.

વજન વધે—ખુબ સેકેલી ડમરકાકરીનો ભુકો ઘી દુધ સાથે પીવાથી વજન વધે. (૨) સુકાં પાઉંની પાતલી કાતરી ઉપર ભારોભાર માખણ મધ લગાડી ત્રણ વખત ખાવાથી વધે. (૩) વિદારીકંદ, વકરીના મુળ કે વારાહીકંદની ભુકી દુધ સાથે લેવાથી વધે. (૪) બપોરે રાતે કેળાં-ચાવલ ખાવાથી વધે. (૫) કસરતથી વધે. (૬) ઉંડી શ્વાસ ક્રિયાથી વધે. (૭) બીજો ખોરાક બંધ કરીને એકલું ગોસ બે વખત ખાવાથી વધે. (૮) માખણ સાથે કાલો ખજુર ખાવાથી વધે, (૯) ઇંડાં મરી ખાવાથી વધે. (૧૦) નાગરવેલ પાનમાં દસ દાણા કાલાં મરી ચાવી જવાથી વધે. (૧૧) તરકારીના ભોજનમાં ભારોભાર તેલ લસન ખાવાથી વધે—તેલ એટલે સરતી સરખી. (૧૨) બદામ-અંજીર ખાવાથી વધે. (૧૩) દુધથી વધે.

ઉધરભાવ—દુધ કરતાં અંજીર સારાં. અંજીરથી સરસ સંત્રા....શરીર વિકાસ માટે ઉપલી ચીજોની કસોટી અમેરીકામાં લેવાઇ હતી. પણ ચાર સંત્રા જેટલો ગુણ સોપારી જેટલા આમલામાં છે. ભોજન બાદ છાસને બદલે આમલાનો રસ એક કપ પીવાથી વધું ફાયદો આપે. આમલા ઠંડ પડે તો કાલો ખજુર કે ચના ખવાડો. બન્ને માંસ વર્ધક છે. દહી-પેંડા, માખણ-પપેતા, વજન વધારે છે.

હરસ—નાગલા દુધેલીના પાન નંગ ૭ થોડાં ઘી કે માખણ સાથે ખવાડો—લોહી ચોકકસ બંધ થશે. સોદાબાઇકાર્બ સાથે કલી ચુનો પાણીમાં લાકડી વડે લગાડવાથી મસા ખરી જશે. ચાંદુ પડે તો ઘીપક્ષાં ઘી સાથે

ગુગળ ત્રિફળાંની રાખ લગાડો. મદ્રાસી વૈદો આ પ્રયોગના રૂા. ૨૦૦) પડાવી લેશે. લોહીવાલા હરસના શરીરમાંથી વર્ષમાં ૧૨ શેર લોહી વહી જાય છે. (૨) હરડે પીપર સરગવાની છાલનો ભુકો પાવલીભાર, માખણ સાકર સાથે મેલવી સવારે ચાટવાથી લોહી બંધ થશે. (૩) વાવડીંગ મમજ, ઘોડાની ખરી, સેકેલાં ઝેરકોચલાં અને ભાતના છાલાનો ધુમાડો ઉંધી ગરણી કે ઉધું કોડીયું મુકી તેમાં કાનું પાડી લેવો. (૪) ત્રિફલા ૩, સોનામખી ૩, રસવંતી ૨, સંચળ ૨, સિંધવ ૨, હીમજ વરીયાળી સુંઠ સુવા ૧-૧ પીસી રાતે એક ચમચો ગરમ પાણી સાથે આપવાથી સવારે દસ્ત સાફ ઉતરશે.

૧૦૦ વર્ષ—બામદાદે ઉઠી રોજ હથેલીમાં પાણી પકડી નાક રસ્તે ધીમે ચઢાવવાથી બુધ્ધિ નિરમળ થાય—આંખોમાં ગરૂડ જેવી રોશની આવે—ચશ્મા ઉતરે—બાળ ખરતા અટકે—સફેદ થતા અટકે—મસ્તક સાથે જોડાયલી પાંચ ઇન્દ્રીની નાડિઓ સાફ થાય. પેટ પીસાબ ગળાં તથા માથાના દરદો દુર થાય. આ પ્રયોગ પહેલાં ગરમ પાણીથી કરી, ટેવ પડયા પછી ઠંડા પાણીએ કરો. અભ્યાસથી ફતેહ મલશે. જરાબી ઉતાવલ કરશો નહીં પિતની દેહવાલાને માફક આવે. વાયુ પ્રકૃતિને આ પ્રયોગ અનુકુળ નથી.

વહેલા ઉઠો—રાતનો ચોથો પહોર ઇશ્વરી સમય છે. હવામાનમા સાત્વીકતા હોય છે. ધ્યાન માટે અનુકુળ છે. વિષ્ણુપુરાણ તથા મનુ સમૃતીમાં જણાવેલું છે કે એ ચિંતન કરવા લાયક વખતે (સવારે ૩ થી ૬ નો સમય) સુઇ રહેવાથી પુણ્યનો નાશ થાય છે. પ્રોફેસર એન જણાવે છે કે પ્રાતઃકાળે આત્મીક અને ગ્રહણ શકિત ઉન્નત સ્થીતીમાં છે. સાંજે શરીર અને આત્માની અંદર આળસ ભરાય છે. એન્ડ્રુ જેકશન ડેવીસ જણાવે છે કે સવારે-સાંજે પ્રાણ અને રવીની વિજલી સરખી હોય છે. રવી વિદ્યુત રાતે ૧૨ વાગે અને પ્રાણ વિદ્યુત બપોરે ૧૨ વાગે એના ટોચે પુગે.

પેટંટફુડ—મુખ્ય ગુણ કેસીન અને ઘઉંનો છે. ઘઉં સેકીને દૂધ સાથે પીવાથી ગુણ થશે. છાસમાં કેસીન છે. બદામ ખુબ પૌષ્ટિક છે. કમળકાકડી તે ગરીબોની બદામ છે. કાલા ખજુરનો રસ કોડલીવરનો ગુણ ધરાવે છે. સીંગોડાનો તૈયાર આટો પૌષ્ટીક છે. સેકેલી કમળકાકરી દુધમાં ધુટી માખણ સાથે પીવાથી કૌવત-વજન વધશે. પ્રદર મટશે. દાંત નીકળશે ધાતુ વધશે છાતી ખીલશે. ચક્કર મટશે. હીસ્ટીરીયા દૂર થશે. માદદાસ્ત વધશે. ચાર મગજ ઘીમાં તલી દુધ ઘી સાથે પીવાથી ખુબ શકિત વધશે.

ગલેક્ષો—બચ્ચાઓને ખજુરનું પાણી પીવાડો. સંત્રાનો રસ બહારથી ગરમ કરીને આપો. કેળામાં મરી નાંખી ખવાડો. સાલમની કાંજી આપો

સલાહકાર—હોજરી તમારો સાચો સલાહકાર છે. ભુખ વિના કદ જમશો નહી. એક જ વાણીનું ભોજન કરો. ઓછું જમવાથી ફરી ભુખ લાગશે. પણ ચિકાર જમવાથી અંદરના ભાગો વહેલા ઘસાઇ જશે. પ્લેગ શીતલા અને લડાઇ કરતાં મોતની વધુ સંખ્યા, ઠસોઠસ જમવાથી નીપજે છે. વિચાર કરીને જરૂરીઆત પ્રમાણે જમો. જીભ જીતી તેને જગત જીત્યું!

મુસોલીની—આખા દિવસમાં ફકત ચાર ગલાસ દુધ સાથે ફ્રુટ ખાતો. આ ખોરાકથી હોજરી ઉપર બોજો પડતો નથી. દુધ વાયુ કરે તો સૂંઠ અથવા વાવડીંગ સાથે ઉકાળજો;

સાબુ—અરીઠાં સીકાકાઇ માટી આમલા કપુરકાચલી લીમડો સાફ કરતાં સરસ ક્રાન્તિ આપે. સાબુના ચાલુ ઉપયોગથી ચામડી સુકાઇ જાય, છીદ્રો બંધ પડે, રોગ થાય...ભીનો જાડો ટુવાલ ખુબ ઘસવાથી ચામડીની સુંદરતા વધે. સ્નાન અગાઉ કોપરેલ કે સરસ્યાં તેલની માલીશ લેવાથી ચામડી ચમકદાર ઉઠાવદાર બને છે.

પગનો સેક—ગરમ પાણીમાં પગ સેકવાથી અનિદ્રા માથાના દરદો બ્લડ પ્રેસર, થાક, વેદનામાં તાત્કાલિક લાભ થયો છે.

ટુંકો સાર—ઘી ઘસવાથી માથાની પિડા જાય, છીંકણી સુંઘવાથી એહેાસી અડગરી દુર થાય, અરીઠાનું ફીણ પીવાથી ઝેર નિવારણ થાય, ઘીઆવજની ભુકી શ્વાસરોગોને છતે, મધ પાણી ટપકાવવાથી આંખોનું તેજ વધે, સરસ્યાં તેલથી કાનના દરદો નાશ પામે, જવખારથી પીસાબના દરદો તાબે થાય, ચનાથી કૌવત વધે, ભાંગરા કે કલેજીના ઉકાળાથી લોહી વધે, વેસ્લીન ઘસવાથી આંતણુ ઉતરે, શીલાજીતથી સર્વે દરદો જાય, ઉપવાસથી તાવ ઉતરે, સુંઠથી અનિસાર જાય, અખરોટથી સંધીવા મટે, આદુ મધથી સરદી તૂટે અંજીરો ઉકાળી મધ સાથે પીવાથી સંધીવા હઠખી ખાંસી મટે.

દુધ કેમ પીશો? જલદી ગટાવી જવાથી પેટમાં ગાંઠા બંધાય. હોજરીનું કામ મુશકેલ બને. ચમચી વડે અથવા બારીક ધારે ચુસીને દુધ પીવાય તો સહેલાઇથી પચે. એલચી-જાયફલ-સુંઠ, દુધ પચાવે.

ઘઉં—ભીંજવેલા દાણા સવારે ચાવવાથી ખુબ ફાયદો કરે. ૧૬ જરૂરી તત્વો આપે. (મિઠમ ગલેારીયા) દુધમાં બદામ પીસી ખાજો.

વાસણો—તાંબા પિતલ કે કલાઇના નુકશાન કરે છે એમ અમેરીકન તબીબો જણાવે છે. એલ્યુમીનીયમના વધુ હાનીકારક છે. ઇનેમલ વાસણુની કાંકરી પેટમાં જઇ એપેન્ડીક્ષ ઉપજાવે છે. માટીના વાસણો સૌથી સલામત છે. રાંધવાના વાસણુ માટીના, ડેગરી તાંબાની, બાલદી પિતલની સારી.

કસરત—યોગાસન ઉતમ છે. બીજે નંબરે પ્રાણાયમ તથા દીર્ઘશ્વાસની કીયા. ત્રીજા નંબરે દોડવાની કસરત, સૌથી સગવડવાલી કસરત ચાલવાની છે. બસ માટે લાઇનમાં ઉભા રહેવા કરતાં ઝડપથી ચાલી જાવ, ફક્ત ચાલવાથી કેટલાં દરદો મટે છે. મેકફેદનની 'વોકીંગ કયોર' વાંચો. સ્ત્રીએ લાંબા છેટાંએ ચાલવાથી આખું વીક તબીયત ખુશ રહે. વજન ઉંચકવાથી કે જીમનેશીયમની કસરતો ખભા તથા છાતી ઉઠાવદાર બનાવે, તાવદાનને તગડો બનાવે. માથા પર ઉભા રહેવાનું નહી બને તો પગોપર ઉભા રહી માથું નીચે લઇ

જાય. માથાપર શરીર ટેકવી રાખવાથી બાલ કાળા થાય, ખરતા અટકે, તાલકમાં નવા આવે, ચસ્મા ઉતરે, હૃદય છાતી મસ્તક પગ તથા પેટના ભાગોને અજબ આરામ મળે. વરસાદનું પાણી બાલને ઘણું કીમતી છે. માટી લગાડવાથી તાલકમાં નવા બાલનું લશકર ઉગશે. મહીલાઓએ બાલ છુટા રાખવા અથવા ઢીલા બાંધવા. મજબુત બાંધવાથી મગજના દરદો થાય હેરઓઇલમાં ધુપેલ કે દિવેલ ઉત્તમ છે. ચીકાશવાલા બાલ તંદુરસ્તી બનાવે છે..

ઉઘાડે પગે ચાલો—આ સલાહ જરમન તબીબની છે. આંખો તથા મગજ બળવાન થશે. ભેજમાં જામેલી લોહીનો જથ્થો નીચે ઉતરશે. નવી આનંદ ઉપજશે. ઉશકેરાટ ઓછો થશે. ખેડુતો અને મજુરો ઉઘાડે પગે ચાલે. અનેક દરદોથી તેઓ મુક્ત છે. ભીના ઘાસપર, બગીચામાં, તથા ઘેરમાં ઉઘાડે પગે ચાલવામાં બેહદ ફાયદો છે. જમવા અગાઉ પગ ધોવાથી શારંગધર પંડિત ભલામણ કરે છે. પણ તે ભીજવેલા જ રાખો. સુકાવવાની તસ્દી લેશો નહી. ચાલવાથી પગમાં લોહી ફરે છે અને માથુ ઠંડુ રહે છે.

જઠર રસ—ખારો ને ખાટો. ખોરાક પચાવે. અંગ્રેજો ગેસ્ટ્રીક જુસ કહે...પોચી ચીજો કરતાં કડક ચીજો ચાવી ખાવાથી વધે. ખારેક અંજીર કોપરું ભરી જઠર રસ વધારે છે. પત્થરની ઘંટીમાં આટો દળી ખાવાથી પૌષ્ટીક તત્વો ખુબ મેલશે. લોખંડના સાંચામાં અનાજ પીસવાથી કૌવતદાર તત્વો નાશ પામે છે. કીંમતી ખનીજ તત્વો ઉડી જાય છે.

જુલાબ—આંતરડાંને નબળાં અને આળસુ બનાવે છે શુધું કોપરું ખારેક ભાજી અને રેસાવાળી ચીજો વાપરો.

કેનસર—તથા ખડી શરીરને ખાઇ જાય. તેમ શોક શંકા ક્રોધ ચિંતા આત્માને કમજોર બનાવે છે. ખોટા વિચાર અને ખરાબ લાગણીથી શરીર જલદી બગડે છે. મન અને હૃદય બગડ્યાં તો શરીર જરૂર બગાડવાનું... વહેવારમાં પ્રેમ દાન સેવા અને ભીક્ષા વધારો।

થુલું—કીંમતી ખોરાક અને ખનીજનો ખજાનો છે. દરેક ભોજનમાં એકેક ચમચો નાંખી ખાજો. એક તબીબ પેરાફીન સાથે થુલું ખાવાની સલાહ આપે છે. શરીર પર ભીંજવેલું થુલું લગાડવાથી પરસેવાની દુરગંધી, અશાઇ, થાક દૂર થાય...કમળ જેવી કાન્તી થાય એમાં રેસાઓ હોવાથી પેટ સાફ રહે છે. બહાર કરતાં અંદરની સફાઇપર વધુ લક્ષ રાખો. 'કલોગ બ્રાન, ફલેકડ રાઇસ, પફડ વ્હીટ' મોંઘી કીંમતે વેચાય છે. થુલુ જ્યાં નહીં મલે ત્યાં ભાત ચના કે બીજા અનાજના ફોતરાં મેલવી જમો. મોંઘી યીસ્ટ ટેબલેટ કે વીટામીન-બી કદી લેવાં નહીં પડશે.

હાર્ટફ્લ્યેઅર—ધોરી નસો કમજોર થવાથી હરૃદય બંધ થાય. તંબાકુ દારૂ ચાહે કોફી ખાસ કબજીયાત ઉશકેરાટ ચિંતા, એટલી ચીજો નસોમાં નિરબળતા લાવી, ઘડીયાલરૂપી હાર્ટને હંમેશનો બંધ કરે છે. ગાળ ગાજર અખરોટ પપાઉ અજમો ઝેરકોચલો ઘઉ સુંઠ તથા લસન હાર્ટ ટોનીક છે.

કાળો રંગ—કાળાં કપડાં તાપ ખેંચે—ગરમી વધારે—શોક ઉપજાવે. સફેદ કપડાં પહેરો. પ્રકાશમાં ફરો. પ્રાણ વાયુ ફેફસાંમાં ભરો. માથે ઠંડુ પાણી રેડો. સરદીથી કાન સંભાળો.

ઉંચી એડીના બુટ—નુકશાન કરે. પગને થાકવે. નસોમાં તાણ લાવે. મહીલાનું ગર્ભાશય બગાડે...વાંઝણી બનાવે.

ભોજન—જમવું એટલે પોષણ આપવું આનંદી મન વડે જમો. ધીકકાર કે ઉશ્કેરાટથી જમશો તો તેજ લાગણીઓને પોષણ મલશે. ખૂબ શાંતીથી જમો. ચાવવાથી જઠર રસ વધશે. ઓછા ખોરાકથી મોટું પોષણ મલશે.

સ્નાન જમવા પછી નહાવાથી ખાંસી સરદી લકવો થય. લીમડા પાણીનું સ્નાન બાલ તથા ચામડીને ચળકાટ આપે. લીમડ પાન ખાવાથી બાલ કાળા થાય, લોહી ચણોઠી જેવું થાય. ગરમ પાણીનું સ્નાન પહેલાં

શરીર ગરમ બનાવી પાછળથી ઠંડુ કરે. કુણાં પાણીએ નહાવો. શાવર બાથ નહીં લેવાય તો ઠંડા પાણીનો ભીનો પચપચતો ટુવાલ આખા શરીરે ઘસો. ખારાં પાણીનું સ્નાન દરીયાઇ પાણી જેવો ગુણ આપે. સ્નાયુ સંકોચી મજબુત બનાવે. (સેન્ડો)

માંદગી—એટલે હોજરી આરામ માગે છે. ભૂખા નહીં રહેવાય તો મધ-પાણી પીવો. આખા મગનો ઉકાળો ફુદના સાથે પીવો. આલુ અંજીર કે કાલી દ્રાક્ષ ખુબ ચાવીને થોડી ખાજો. ઉપવાસથી ઝડપી ફાયદો થાય.

એનીમા—બધાં લઇ શકતાં નથી પણ સાબુના ગરમ પાણીમાં દિવેલ નાખી પીચકારી (રેકટમ સીરીંજ) વડે સફરા માર્ગે પાણી ચઢાવો. એરંડ્યાની પીચકારી લકવો તથા તમામ વાયુના દરદો દૂર કરી પેટ હલકું બનાવે. સફરામાં ફકત એરંડ્યુ લગાડયા કરવાથી ઝાડો આપોઆપ ઉતરે સનલાઇટ સાબુની પોચી સળી ગરમ એરંડ્યામાં ડુબાડી ઉપર ચઢાવો તો મોંઘી સપોઝીટરીની જરૂર નહીં પડે.

પ્રકાશ સ્નાન—સવારે સાંજે ખુલ્લા ચોગાનમાં ફરો. તેમ નહીં બને તો સવારે રાતે, ઝીણાં સફેદ કપડાં પહેરી અગાશી પર આવી પવનની મીઠી લહેર શરીરને આપો. તેથી આનંદ-આરોગ્ય વધશે.

વેગ—પેટ પીસાબ છીંક અવાચી કે આંસુનો વેગ રોકતાં ના.

ઉંઘ—રાતે ૯૨ થી ૯૬ ડીગ્રીના પાણીએ ૩૦ મીનીટ નાહવાથી નિંદ્રા આવશે...હઠીલા દાખલામાં રા કલાક સુધી એ સ્નાન અપાય છે. ઉંઘનો આશીરવાદ ખોઇ દેવાથી લોહી ફીકું પડે, યાદદાસ્ત કમજોર બને, ગાંડપણ આવે. મેરિયો પોન્ઝો, ઇટાલ્યન હોસ્પીટલનો તબીબ, કાળા તકીયા, કાળી ચાદર અને કાળા અંધારા કમરામાં દીવાનાને સુવાડી આરામ અને શાંતી આપે છે. ધાના કે મેંદીના ફુલ માથા નીચે રાખવાથી ઉંઘ આવે સુની વખતે દીવાલપર કાલી ચકરડી જોયા કરવાથી નિંદ્રાદેવીના ખોળામાં ગોધા

ગરક થવાય છે! ઉંધા કે ડાબી કોરમાં સુવાથી ઉંઘ વહેલી આવે છે. અરઠાપર સુવાથી નુકશાન થાય છે. ચત્તા સુવાથી ઇનદ્રીયો ઉશ્કેરાઇ જાય, ક્રિયા ઓરવાય. તકીયો ખસાડી ઉંધા સુવાથી કેટલાકને સત્વર ઉંઘ આવી, મોઢું ભરાવદાર બની, કરચલીની લીટીઓ અલોપ થઇ જશે, ઉંધા સુવાથી ખોરાક વહેલો હજમ થશે. વજન વધશે...દસ્ત રોકાતો નથી, એપેન્ડીક્ષ થતા નથી, સ્વપ્ના સતાવતા નથી, સુતી વખતે વિચારો હાંકી નાંખજો. શાંતી શું છે તેની શોધમાં મનને રોકી નાખજો. ચાહે કોઇને ઉશ્કેરાટ ઉંઘ બગાડશે. ખોરાકી બોજો ઉંઘમાં નડતર નાંખશે. મોડી રાતના ભોજનો હરકત કરશે.

દિશા—મારકેંડ્ય સ્મૃતીમાં જણાવ્યું છે કે-પુર્વ અથવા દક્ષિણ તરફ માથું રાખી સુવાથી ધન-આયુષ વધે, પશ્ચિમ તરફ મસ્તક રાખી-આરામ કરવાથી ચિંતા વધે, અને ઉત્તર તરફ માથું ગોઠવીને સુવાથી પ્રાણ તત્વોનો નાશ થાય...ગાર્ગ્ય સ્મૃતીમાં કહેલું છે કે-પોતાના ઘરમાં પુર્વ દિશામાં, સસરાના ઘેરમાં દક્ષિણ દિશામાં, મુસાફરી વખતે પશ્ચિમ દિશામાં, મસ્તક રાખો...ઉત્તર દિશા આરોગ્ય દાયક નથી.

માટી—અરધો કલાક પાણીમાં ઘુંટી પેટ પર લગાડી પાટો બાંધવાથી એપેન્ડીક્ષની ભયંકર પિડા બે કલાકમાંજ દુર થઇ, જમવા પહેલાં અડેક કલાક ત્રણ વખત બાંધો...ઠંડા પાણીમાં મધ પીવાથી અને પેટ તથા માથે માટી લગાડવાથી તાવ ઉતરયો...પેટ પર માટી બાંધવાથી બેશુમાર ભુખ વધી...તેલ મરચાં નીમક-બંધ કરી માટી લગાડવાથી પુરાણા ખરજવાં મટયાં છે...માથે માટી લગાડવાથી બરફ કરતાં સારો જવાબ આપશે... ગુલાબજળમાં ગુલેઅરમાની લગાડયાથી ભગંદર મસા ગુમડાં પાઠાં કંઠમાળ વ્યધરાવલમાં ફાયદો નોંધાયો...જીરૂં સાકર માટી ખાવાથી, માટી પેટ પર મુકવાથી, લોહીવા બંધ થયો, ગર્ભપાત અટકયો...વીંછી સાંપના ડંખ ઉપર કુતરાના કરડ ઉપર માટીની પટ્ટી લગાડી પાટો બાંધો. સ્નાન વખતે માટી

વાપરો. માટી વડે બાલ સાફ કરો. સસ્તો અને સચોટ હેર-શેમ્પુ છે. માટીના વપરાસથી સોજા હાથીપગ દૂર થયા છે. દાઢની વેદના શાંત થઇ. માથાના દરદો અલોપ થયા, પ્રેસર ઉતરયો. હાથ-પગનો દાહ શાંત થયો. તમામ જડીબુટ્ટીની ઠંડી તાસીર માટીમાં છે...અજમાવો.

સેનેટોજન—કેસીન ૯૫, ગલીસરોફોસ ૫...સાલમની ખીર સીગોડાંની રાબડી આસંધ, બદામ, કેળાં, ચના કોઈબી એક ચીજ લો. ઘણાખરા પેટંટ ફુડમાં સેકેલા ઘઉં. કેસીન, મોલ્ટ, એવી ચીજો છે. એ કૃત્રિમ પદાર્થો કીંમતમાં મોંઘા, છતાં ગુણમાં ઉતરતા છે. વધુ જલ્દ ખોરાકો હોજરી બગાડે છે—માટે નકલી ચીજોથી ચેતો!

છાસ—એના ચાલુ ઉપયોગથી એક સ્ત્રી ૧૨૦ વર્ષ જીવી શકી. ભોજન બાદ પીવાથી ચામડી ગોરી બને. પેટ નાનું થાય. હરસ તથા સંગ્રહણીની રામબાણ દવા...આંતરડાના સમસ્ત જંતુઓ મારે. ખોરાક પચાવી ભસ્મ બનાવે. દર્ભના મુળમાં રેડો તો જડ બળી જશે - મકાઇના છોડ પર છાંટો, મકાઇ નકામા બનશે ખેડુતો ઘી દુધ દહીં વેચી એકલી છાશ પર ગુજરાન ચલાવે છે. જ્યાં દુધ પીનારા અને ઘી જમનારા કરતાં, છાશ પર જીવનારા ખેડુતો વધુ બળવાન અને ચંચળ છે. [illegible] થાકતો નથી...પોણો શેર ઘી પીનારો અને ચાર શેર દુધ જમનારો, માંદો પડે, અગ્નિ મંદ થાય. જઠર થાકે...અમૃતમાં ઘડપણ અને મોત દુર કરવાનો ગુણ છે, ત્યારે છાશમાં ઘડપણ મરણ અને રોગો જીતવાની ત્રણ શક્તિઓ રહેલી છે. એટલે અમૃત કરતાં ઉચું સ્થાન છાસનું છે. દહીમાં ચોથા ભાગ પાણી મેલવી વલોવેલું હોય તેને તક્ર કહે છે. વધારે પાણી મેલવી વલોવેલા દહીમાંથી મસ્કો કાઢી લીધા પછી જે બાકી રહે તે છાશ! કેટલાક દર્દીઓ રોજના ૧૨ શેર તક્ર પીને આસુદા બન્યા છે. ચંદ્રપ્રભા ગોળીની મદદ વડે દુધ ૧૪ શેર જેટલું પીવાય છે. તક્ર એટલે ઘટ્ટ છાશ. ફ્રેન્ચ તબીબ મેચીનોફ 'યોગહર્ટ' ને નામે ખૂબ તારીફ ગાઇ ચૂકો છે. જંતુનાશક છે.

વૈદક જ્યોતિષ—બુટ્ટીઓ અને રત્નો સાથે ગ્રહોનું જોડાણ આગળના પાનામાં જણાવ્યો છે. ચંદ્રકળાની વધ-ઘટ ઉપર જીવ-પ્રાણીના અંગરસની વૃદ્ધિ તથા ક્ષયનો આધાર છે. મેડીકલ એસ્ટ્રોલોજીનો હવે આખા યુરોપમાં સ્વીકાર થયો છે. એકાદસીનાં ઉપવાસ સાથે આરોગ્યને નીકટ સંબંધ છે. અમુક તિથિએ ચંદ્ર, નિયમ પૂર્વક અમુક અંશનો જ (ડીગ્રી) હોય છે. તે પ્રમાણે ભરતી-ઓટ વનસપતિ અને માનવ દેહપર એની અસર થાય. ઓટ વખતે કપાયલાં ઝાડમાં સડો લાગતો નથી. પૂનમ-અમાસને દીવસે ભરતીનું જોર વધુ હોય છે. અજવાળીયાં અને અંધારીયાની બન્ને આઠમી તિથિએ બીજા દીવસોને મુકાબલે આકર્ષણનું બળ ઓછું જણાયું છે. મનનો સંબંધ ચંદ્ર સાથે છે. અમાસ-પૂનમ વખતે માંદગીનું જોર વધુ રહે છે—બીજા દીવસોમાં ઓછું થાય છે. બકરાની હીલચાલ અને અંસમયની નિંદ્રા જોઇ એક કલાકમાં વરસાદ થશે એવી આગાહી એક અભણ પણ અનુભવી ખેડુતે કરી. પણ વિદ્વાન ન્યુતન સાહેબને આ વાત ગળે ઉતરી નહીં આખરે ઘેર પહોંચવા અગાઉ એવન ભીંજાઇ તરબોળા થયા ત્યારે અનુભવનું મહત્વ સમજતા થયા. શાસ્ત્ર અને અનુભવ વચ્ચે એટલો ફેર છે...ઓટ વખતે ઝાડનો અંગરસ અને જીવોની શક્તિ મૂળ તરફ ઉતરે છે. ત્રીજથી આઠમ સુધીના કીરણો વધુ આરોગ્યદાયક છે બારસથી ત્રીજ સુધીના દીવસો માંદા જીવોને નુકશાન કરે છે અજવાળીયાં કરતાં અંધારીયા પખવાડીયામાં એ નુકશાન વધુ રહે છે. મોતની સંખ્યા એ મુદત દરમીયાન વધું રહે છે. જડી બુટ્ટીની અસર ચોથથી માંડી અગીયારસ સુધી બળવાન રહે છે. ઇંગલાંડમાં છપાયેલી 'કલપેપર હરબલ'માં આ બાબદ સમજાવેલી છે.

પૂર્વ—પુરૂષોતમ ભીખાજી વૈદ્ય જણાવે છે—પૂર્વમાં માથું રાખી સુવાથી ચેપી રોગમાંથી મુકિત મળે છે. બહી સંગ્રહણી ખાંસી સંધીવા દુર થાય તાત્કાળિક સાહસ કરીને શ્રીમંતાઇ મેળવવી હોય તો પુર્વ દિશાનો ઉંઘ દરમયાન ઉપયોગ કરો...પુર્વ દક્ષિણ બન્ને દિશાઓ સંપતીદાતા આયુષ્યના છે. ચાર દિશાઓ, સૂર્યની બાર સંક્રાંતિ અને ૬ રૂતુઓ સાથે સંપત્તિ-આરોગ્યને ઋણો સંબંધ છે.

દક્ષિણ—શરીરના કોઇપણ ભાગમાં લોહી કે રસી ઝરતી હોય, ઓપરેશન પછી ઘા રૂઝતો નહીં હોય તેઓ દક્ષિણ તરફ માથું રાખી નિંદ્રા લે. જાત મહેનતથી સુખ સંપતિ અને ધન-ધાન્ય વધારવા ઇચ્છનારાએ દક્ષિણ દિશામાં મસ્તક રાખી નિંદ્રાવશ થવું.

પૂર્વ-દક્ષિણ—પંદર દીવસે દિશા બદલવાથી વાયુગોળો પેટનું શુળ છાતી માથા અને પેટનો દુખાવો દૂર થાય. વદિ ૧ થી અમાસ સુધી પૂર્વ દીશામાં, અને સુદિ ૧ થી પૂર્ણિમા સુધીના દીવસોમાં બીમારી થાય તો દક્ષિણ દિશામાં માથુ રાખી નિંદ્રા લેવી.

"અટુકલી બાબતો"

વિટેમીન—ઘી માખણ તાંબીતાં વટેના ગાજર કાશ્મીર સરગવો લીમડો ભાજીપાલો દુધ-દહીં હેલીબટ ઓઇલમા એ—વિટેમીન છે... વીસ્ટ શુકું કોતરાં બદામ પસ્તાં અખરોટ ભાજીપાલો અને સુકો મેવો બી વિટેમીન ધરાવે છે...આમળા લીલાં મરચાં સંતરા કેરી તાંબીતાંમાં 'સી' વિટેમીન સમાયું છે...સુર્યનો પ્રકાશ તથા હેલીબટ ઓઇલમાં 'ડી' વિટેમીન છે...તાજી લીલોતરી કાચું દુધ કોષરું અનાજના ફણગામાં 'ઇ' વિટેમીન છે...ઉપવાસથી ૯૦ ટકા દરદો મટે...બાકીના ૧૦ ટકા ખનીજક્ષારોની ખોટથી ઉપજે. વિટેમીન તત્વો ખોટ પુરી નાંખે છે પણ ટેબલેટ રૂપમાં ખુબ જમાવેલા 'હાઇ પોટેનસી'ની જરૂર નથી. 'એ' ખુટવાથી રોગની હાડકાં અને રક્ષક શક્તિ ઘટે. 'બી' ખુટવાથી કબજીયાત નસોની કમજોરી વીગેરે રોગો જન્મે છે. 'સી' ઘટવાથી દાંત-અવાળુના દરદો જોર કરે છે. 'ડી'ની ખેંચ થવાથી રીકેટ કંઠમાળ જલંદર હાથપગોની નાતવાની લાગુ પડે. 'ઇ' ઘટવાથી નામરદી અને વાંઝીયાપણાના લક્ષણો ઉભરે છે. આયોડીન ખુટવાથી ગોઇટર, તાંબુ ખુટવાથી એનીમીયા, પોટાશીયમ ખુટવાથી સંધીવા અને કેનસર, અને વિર્ય ખુટવાથી સર્વે રોગો થાય.

એલોપથી—પોતાના ઔષધીકોષમાં ખૂબ વિષો જમાવ્યાં છે. ઘણાક M. D.-તબીબો જણાવી રહયા છે કે કેનસર બિહામણી રૂપે વધી રહ્યું છે. એલોપથીની ઝેરી દવાઓ, છુટલેણુ ઇંજેકશનો અને ફરજીઆત વેકસીનેશન જવાબદાર છે. ગોઝરૂ વેકસીનેશન હવે નાબુદ થવું જોઇએ. ચુર્ણ ઉકાળા જેવી અસર ટીંકચરો આપી શકતા નથી.

હોમ્યોપથી—૧૯-૬ ભરમા પગ પેસારો કરી ચુકી છે. ત્રાવણકોર બરોડા મદ્રાસ કલકત્તા બંગાળમાં એ પધ્ધતી લોકપ્રીય થઇ પડી છે. બેંગલોરમાં ડૉ૦ ફાધર મુરથ સાહેબે હજારો રોગીઓને આરોગ્ય આપ્યું છે. કીંમત સસ્તી છે. વિશાળ પાયાપર તબીબી સેવા આપી શકાય છે. નાની મીઠ્ઠી ગોળીઓ, એટમ શકિત જેવો ચમત્કાર બતાવે છે. ઓપરેશનનાં ભયંકર કેસો ટચુકડી મીઠ્ઠી દવાથી બચ્યા છે તેનો પાકો પુરાવો છે, આંક ભગંદર મોતીયો અંધાપો, કેનસર-ટયુમર જોખમ વીના દુર થયાં છે.

નેચર કયોર—પૃથ્વી પાંણી પવન પ્રકાશ અને આકાશના પાંચ તત્વોપર સ્થપાઇ છે. એકલાં પાણીના ઉપચારથી ડૉ૦ લુઇકુનહે સાહેબે ચમત્કાર બતાવ્યા છે. માટીનો મહીમા આયુરવેદ પુસ્તકોમાં ગવાયો છે. આણુવાહકતા પ્રતાપ, ખડી છાતી અને બીજાં રોગોમાં સિધ્ધ થયા છે. તાંકાની તાસીર હવે જગ જાહેર બની છે. આકાશી તત્વોનું ભાણુ ચિંતકોએ યોગીક પુસ્તકોમાં કરાવ્યું છે. ચરક અને વાગભટ્ટના સુત્રસ્થાનમાં એ વિદ્યા છે.

આયુરવેદ—આંકરી કસોટીમાંથી બહાર આવ્યો છે. વૈદ્યોનો પ્રચાર નબળો છે. તાજાં આદુના રસ જેટલો ગુણ એના ટીંકચરમાં નથી સારો. રીનો ઉકાળો સફળ છે-લીકવીડ એક્ષટ્રેક્ટ એટલું કારગત નથી. એજ પ્રમાણે ગળો લીંબડો કરીયાતુ સાતવીન ઇનદરજવ ખીલી અરડુસીના આલ્કોહોલીક ટીંકચરો માટે સમજી લેજો. પલાસ્ટીક સરજરી નવી શોધ નથી. સુશ્રુતના વખતથી ૨૦૦૦ વર્ષ પુર્વે હસ્તીમાં આવી...એલેકઝાન્દર, વૈદક ઇલમપર ફીદા હતો. સંસ્કૃત ગ્રંથોના ભાષાંતરો કરાવ્યાં. અરબસ્તાનમાં ખલીફઅલ મનસુરે આયુરવેદને અરબી ભાષામાં તૈયાર કર્યો. આરબો પાસે ગ્રીકો શીખ્યા ગ્રીક પાસેથી રોમનો શીખ્યા, એમ પરંપરાનો પત્થર ગબડતો ગયો, અને પશ્ચિમના તબીબોએ એજ વિદ્યામાથી એલોપથીનું ખોખું ઉભું કર્યું. ડૉ૦ ચાર્લ્ઝ, હેરનસ અને બીજા તબીબો ઉપકારી હરદયે-આ સત્યનો સ્વીકાર કરે છે કોબ્રા પોઇઝન (ફણીધરનું વિષ) હિંદુઓએ જ પ્રથમ વાપર્યું. સોમલ હરતાલ ખનીજ અને ધાતુઓનો પહેલો ઉપયોગ આર્ય પ્રજાએજ કરેલો. સંગ્રહણીમાં

શ્વાસ, ખદીમાં સેાનું, જલંદરમાં દુધ, હજારેા વર્ષ પૂર્વે નક્કી થયાં...સેાજામાં નીમકની મનાઇ પ્રાચીન કાળથી થઇ છે. એવી અનેક બાબતેાનેા સ્વીકાર છેક મેાડેથી એલેાપથી છાવણીમાં થયેા. પરદેશી ગુરૂએાએ ભારતનાં તબીબેાને ઉંધા ચશ્મા પહેરાવ્યા છે. દેશી વૈદેાએ ત્રિદેાષવાદ શેાધ્યેા. હજારેા દ્રવ્યેાના ગુણગૌરવ આલેખ્યા 'ડરગસ એાફ ઇન્ડીઆ'માં કરનલ ચેાપરા લખે છે—"સમયના પ્રહારેા છતાં જે પદ્ધતી જીવતી રહી તેને અવૈજ્ઞાનીક કહી ધુતકારી શકાય નહીં.-વિજ્ઞાનના નહી પણ અનુભવના પાયા પર આયુર્વેદ રચાયેલેા છે"...અમેરીકાના હેલ્થ સર્વીસ જેનરલ ડેા૦ હ્યુગ કમીંગ કહે છે—'આધુનીક વિજ્ઞાનનેા ભલે ટેકેા નહીં હેાય પણ જે પદ્ધતી તથા તેના અંગેના રીત-રિવાજો, હજારેા વર્ષથી ચાલ્યા આવતા હેાય, તેનેા પાયેા સંગીન હેાવેા જોઇએ. ટેાડ માછલીના માથાનેા ભુકેા હૃદય રેાગેામાં ચીનાઇ પ્રજા સૈકાએાથી વાપરે છે. આજે એડરીનાલીન ઉપયેાગ થાય છે. કલેજીમાં રહેલી પેાષકશક્તિ આજના વિદ્વાનેા છેક મેાડેથી સ્વીકારે છે તે પાંડુરેાગની સિધ્ધ એાષધી જમાના અગાઉ સાબીત થઇ છે."

ગેાળ—પ્રેાટીન આયેાડીન આયરન સેકરેાઝ ગ્લુકેાઝ છે. ખેારાક પચાવે...બીંજવેલેા ગેાળ પાણીમાં ઉકાળી ચાહેમાં પીવાય તેા નુકશાન કરતેા નથી. ગાળયા પછી પીવાથી કેાઇને ગરમ પડે, પેટ આવી જાય, કે મેાઢું આવે છે. ગેાળ ખાનારને થાક ચઢતી નથી. તાંબા જેવું લાલ શરીર રહે છે. ગેસ કબજીયાત ઉજાગરેા સંધીવા છાતીની નબળાઇ સતાવતાં નથી.

ગેાળ—૯૫ ટકા કારબેાહાઇટ્રેટ છે. ઠંડા પાણીમાં બીંજવી ગાળીને પીવાથી ગરમ પડતેા નથી. મજુરેાને શ્રમથી બચાવે છે. હાર્ટ ડીસીઝવાળાને ગેાળ ફરમાવાય છે—તે સલાહ માટે ૨૦ સેાનાની મહેારેા વેલાતમાં લેવાય છે. સાર્પ ટેાફીમાં, કનડેન્સડ મીલ્ક સાથે તાવેલેા ગેાળ ઘુંટી નાંખ્યેા છે. એબી હાર્ટ ટેાનીક તરીકે વેચાય છે. પિપલીમુળ સાથે ગેાળ ખાવાથી ઉત્તમ ઉંઘ આવે મરી-ગેાળથી ઘણા રેાગેા જાય. સુંઠ-ગેાળથી સંધીવા મટયેા. જીરૂં-ગેાળ તાવ મટાડે. ચનાની ચીકી તાકાત આપે. ઘી-ગેાળમાં ચાંદીનેા ગરખ ખાવાથી ખદી મટે. સુંઠ-ગેાળથી માથાના દરદેા દૂર થાય દહી-મરી-ગેાળ ખાવાથી સરદી તથા નાકના દરદેા જાય દુધ સાથે ગેાળ ખાવાની મનાઇ છે. ગ્લુકેાસનેા ખજાનેા છે. ગેાળનું પાણી વજન વધારે થ્રોમબેાસીસ દૂર કરે. ધીકાશ દૂર કરે. તલ તથા રાજગરાની ચીકી ડાયાબીટીસમાં ફાયદેા આપે. અનેનાસ, લીંબુ, જીરૂં, ગેાળ, કેલકર ફ્લેાર થ્રેામબેાસીસ દુર કરે છે.

શીંગોડાં—એનો આટો ભુલેશ્વર કબુતરખાને તૈયાર મલે છે. રેશનનો આટો ઓછો મલે ત્યારે અડદ અને સોયાબીન માફક શીંગોડાનો આટો ભેલાય છે. દુધ કરતાં વધું ખનીજ ક્ષારો છે. વિર્યવર્ધક રૂચીપ્રદ છે.

તાંબોતાં—વેજીટેબલ ડેલોમલ છે. છાલ અને બીયાં દસ્ત રોકનારાં છે. એનો રસ પૌષ્ટીક છે. સંત્રાના રસ માફક તાંબોતાંનો રસ ધાવતાં બાળકોને જરમનીમાં અપાય છે. ચેતનમય ક્ષારો વિપુલ હોવાથી તાંબોતાં ઉપર લાંબો વખત જીવી શકાય છે. સરદી કરે તો આદુ ફુદનો કે મરી ઉમેરી પીજો. સોડેલાં જીરાં સાથે પીવાથી લોહી જલદી વધે...પેટ સાફ લાવવા એકલો રસ અપાય છે.

પપૈતા—તાવીઝરૂપે કાચા બાંધવાથી ગાઉટ રૂમેટીઝમમાં ફાયદો થાય. સિંધાલુણ બાંધવાથી પણ ગુણ જણાય. પપૈતાની કાપેલી જાડી છાલનો સૂપ પીવાથી યુરીક એસીડ ધોવાઇ જાય. માખણ સાથે કે દહીં સાથે છાલ યુકત બાફેલા પપૈતા ખાવાથી વજન વધે. છાલ નીચે પોટાશીયમ છે. વચલા ભાગમાં સ્ટાર્ચ છે. પપૈતાની છાલ મોરી વાસણો તથા ચીકણા હાથો ધોવામાં વપરાય છે. <u>કેનસરમાં પપૈતાની છાલ પ્રભાવિક છે.</u>

પપાઉ—પાચનની ઉત્તમ દવા પેપસીન...સેકેલા અજમા સાથે પપાઉ ખાવાથી બલગમ કપાય. સંત્રાના રસ સાથે ખાવાથી વિટેમીનની વધાર વધે. લીંબુના રસ સાથે, પાચક રસો બળવાન બનાવે. દરાખ સાથે ખાવાથી કૌવત વધે. દહીંમાં ડુબાડેલી પપાઉની ચીરો ખાવાથી નાસ્તાનો વગ રાખે. 'જનકેટ' નરીકે અમેરીકામાં હોંસથી ખવાય છે. ધાવતાં બાળકોને એનો માવો અપાય છે. પિતવાલાને ખાંડ સાથે અપાય છે. કીંમતમાં સસ્તાં છતાં પોષણમાં ભરપૂર છે.

બ્રાહમી—લીચિંગ યુન રોજ બે પાન ખાઇ ૨૫૦ વર્ષ જીવ્યો. અર્યુવેદ આયુષ ટકાવનારી, મોતને વાયદો આપનારી પંડિતો જણાવે છે. લંકાના હાથીઓ ખાઇ બળવાન પ્રજા બનાવે છે. ફ્રાન્સ આલજીરીયામાં એની ખેતી શરૂ થઇ છે. બ્રીટીશ ગવરમેંટ સંશોધન ચલાવે છે. હાથીપગ મટાડવા હાઇડ્રોકોટાઇલ ૩૦, વપરાય છે. મગજના રોગોની અજ્યર્થ દવા છે

શંખાવલી—આ ગજબ બુટ્ટી છે. ખાંડના પાણી સાથે લોહીનું દબાણ, નીચે લાવે. ગરમ દૂધ સાથે થાક ઉતારી મગજને તાજગી આપે. એજ પ્રયોગથી દસ્ત સાફ આવે. પીસાબની રસી ધોવાય. ઉપલાં પ્રયોગમાં ગાયનું ઘી ઉમેરી પીવાથી મહીલા, માતા બને. વિદ્યાર્થીને ગોખવાનું બળ આપે. ચોપડીના ડુંગરાં મસ્તકમાં ઠસાવે. ઘડપણ દૂર કરી જવાનીનો રંગ આપે. કંઠમાળ દૂર કરે. માથાના દરદો જીતે. મહાન બ્રેન ટોનીક છે.

ભગંદર—ત્રિફળા તથા બેરની છાલનો ઉકાળો, વાવડીંગ તથા ઘી નાખી પીવાડો...ચંદ્રપ્રભાથી ભગંદર મટે...નાગકેસર માખણ ખાંડમાં ચાટવાથી મટે. ધામારી પાન પીસી લગાડવાથી મટે. માખણ લગાડવાથી મટે.

ચાટણ—પીસેલી હીમજ સાથે બમણી કાળી દરાખ પીસી લખોટા જેવી ગોળી બનાવી સવારે ખાવાથી તાવ, લોહીની કમી, કમળો, ઉલટી તથા પીસાબના રોગો મટે. (૨) હીમજ-ઇન્દરજવ-ગોળની ગોળી તાવ મટાડે.

હાંફણ—હીમજ સુંઠ નાગરમોથ ગોળનું ચાટણ હાંફ, અજીરણ કબજીયાત મરડો દૂર કરે. ગૌમુતરમાં નાગરમોથ ઘસી આંજવાથી ફુલું ફપાય.

વધરાવલ—ત્રિફળાનો ઉકાળો ગૌમુત્ર સાથે પીવાડો.

હીસ્ટીરીયા—અરીઠાનું પાણી અથવા અગથિયા પાનનો રસ મરી અને ઘી નાકમાં ટપકાવો. (૨) કુમીકુમાર રસની ગોળી કે અગ્નિતુંડી ગોળી આપો. (૩) મધમાં કમરકાકડી ચાટો. ગરમ દુધમાં બદામનું તેલ પીવો.

રામતીર્થ—"અદેખાઇ થાય, નિરાશા ઉપજે, હલકા વિચારો આવે તો જાણો કે હોજરી બગડી છે. મનનો આધાર તનના આરોગ્ય પર છે."

પવીત્રાઇ—તંદરોસ્તીનું બીજુ નામ છે. પાણી સાબુ કે કપડાંથી પવીત્રાઇ આવતી નથી. જોલાબ લેવાથી આવતી નથી. પણ ચોકસાઇથી થોડું અને જરૂરી ખાવાથી, બીન જરૂરી ગલીચી પેટમાં ભેગી થતી નથી હોજરી સાફ રહે તો વિચારો સારા આવે. હજારો પુન્યના અંતે અલ્પ આહારનું બળવાન સુત્ર હાથ લાગે છે. ઓછું જમવાથી ઓછો મળ, ઓછો ઘસારો, ઓછી થાક લાગે...લાંબા આયુષ. ભરપુર ચેતન અને ઓજસ આરોગ્યનો વધારો કરવા ઓછું જમો.

સલામતી—સેફ્ટી રેઝર, સેફ્ટી મેચીસ, સેફ્ટી વાલ્વ, સેફ્ટી ડોરમાં સલામતી છે. ભય સામે રક્ષણ આપવા કાળજીતેડ પ્રયત્નો થઇ રહ્યાં છે. આધુની ચીજોમાં 'સેફ્ટી ફર્સ્ટ' શોધાય છે. પણ દવા ઇન્જેકશન કે ચીર-ફાડની પદ્ધતિ કેટલી જોખમભરી છે તેનો વિચાર *તમે ક્યારે કરશો? સાજા થવાની ગેરંટી શું! રોગ વધી તો નહીં જાય? અથવા નવી માંદગી તો એમાંથી નહી ઉભી થાય? એવો વિચાર કરવાની દરેક દરદીની ફરજ છે. આંખો બંધ કરીને સોયો ઘોચાવવાની ટેવ પડી છે તેમાંથી બહાર નીકળવા તમારી બુદ્ધિ વાપરો. સાચાં-ખોટાનું તોલ કરો. આજે રોગ કરતાં સારવાર વધુ ભયંકર બની છે. દ્રવ્ય લોભમાં આરોગ્યનું બલીદાન લેવાય છે. ડોકટરો સંપીલા છે. એક તબીબને હાથે થયેલા ગોટાળા કે 'ઉંટ વૈદાં' ઉપર બીજો તબીબ કદીપી પ્રકાશ ફેંકશે. નહી. આરોગ્યની સલામતી માટે કાયદાપોથીમાં એટલી કાનુન નથી તો એ કલમ કયારે હસ્તીમાં આવશે!

મોટો ડોઝ—નાનપણમાં દેવાયલા એન્ટી-ટોક્ષીનના મોટા ડોઝથી એક જવાનની બુધ્ધિ બહેર મારી ગઇ. દીકરાની બૂરી હાલતથી એની માતાનું હ્રદય અને શરીર બન્ને ભાંગી ગયાં. પ્રેમાળ પિતાએ છેલ્લી પાઇ સુધી ડોક્ટરો અને હોસ્પીટલોના બીલો ચુકવ્યાં...આજે મા મરી ગઇ છે, બાપ બેકાર છે, છોકરો પાગલ છે...આ તો હવાની વાત થઇ. ઇન્જેકશનનો અને વાઢકાપનો કરૂણ નતીજો નવા રોગીઓ ક્યારે સંભળાવશે!

ઉપવાસ—બાંકુડા જીલ્લા બંગાલમાં ૧૨ વર્ષની વયે એક મહીલાએ , પાસેથી મંત્ર લઇ નિરજલ ઉપવાસ આદર્યા છે. આજે ૬૮ ની ઉંમરે, ટલે સામતાં ૫૬ વર્ષ થયાં, અનાજનો દાણો કે પાણીનું ટીપું લીધા ાર આનંદી ચંચળ, અને ચપલ છે. યોગ અને પ્રાણાયમમાં પારંગત છે. ડા પીસાબ થતા નથી. ઘરનું કામકાજ કરે છે. તેઓ રોજ તુલસીનું ક પાન જ લે છે. "પ્રાણયમના જોરે ૧૦ વર્ષનો ઉપવાસ એક અમેરીકન ાઇએ કરેલો પણ ૫૬ વર્ષનો ઉપવાસ તો પહેલો જ છે."—એવો ામી યોગાનંદનો મત છે.

સ્નાન—ઠંડા પાણીનું સ્નાન શરીરને શકિત આપે. ગરમ પાણીએ નહાવાથી ઢીલાપણું અને નબળાઇ જણાય છે. ગરમ પાણી વડે શરીર ઉપરનો મેલ કપાય છે. ઠંડા પાણીથી પ્રતીલોમ ક્રીયા શરૂ થાય એટલે ઢીલાપણું ઓછું થઇ સ્ફુર્તિ આવે. અને સરદી-ગરમી ખમવાની તાકાત વધે. ગરમ પાણીએ ભલે નહાજો. છેવટમાં ઠંડુ જ અથવા કુકું વાપરજો.

ગરમ પાણી—ફ્રેન્ચ ડોકટર હાઉઝલ પાણી માટે પત્રીકા પ્રગટ કરી છે. તેમાં જણાવે છે કે ઠંડુ પાણી સ્ફુર્તિદાયક છે. પેટ સાફ કરવા ઉકળતું પાણી પીજો. બગડેલી ક્રિયા વ્યવસ્થીત કરશે. માંદાને પોષણ આપશે. જમવા અગાઉ, ગરમ પાણી ભૂખ લગાડશે. ભોજન બાદ પીવાથી ખોરાક પચાવશે. એપેન્ડીક્ષનો દુખાવો ગરમ પાણીથી જીતાયો છે. ગેસનો ગભરાટ શાંત થયો છે, ત્રણેક ટીપાં લીંબુ કે મધના ઉમેરાથી સ્વાદિષ્ટ બનશે. સવારે ઉઠતાં, માફક આવે તેટલું ઠંડુ કે ગરમ પાણી પીવાની સલાહ છે.

સુગંધી—સાથે આરોગ્યને સંબંધ છે. મોગલ રાજઅમલ દરમીયાન શાહઝાદી નુરજહાન ચંદન કે ગુલાબના પુલોથી બહેકતાં પાણીએ સ્નાન કરતી. ભારતની પ્રજા ઉનાળામાં સુગંધી વાળો કે કેસુડાં ભીંજવી તે પાણી વડે નહાય છે. સાબુ કરતાં તે વધુ આરોગ્યદાયક છે. ધૂપ-અતરોની અસર ચંચલ મન ઉપર તુરત થાય છે, અતરની ખરાબ ગંધથી રોગો થાય છે. અગરબત્તી કે ચંદનના પવીત્ર સુવાસથી ભક્તિભાવ શાંતિ અને સ્થીરતા વધે છે. પુષ્પોના પમરાટમાથી પ્રેરણા મેળવી કવિઓ કાવ્ય-કૃતીઓ તઇયાર કરે છે. ફુલોની ખુશબોથી સંગીતના અવનવા સુરોની સજાવટ થઇ છે. ડૉ. ઝોડવર્ડ બાચ, સંશોધનથી ફુલોની વિવિધ અસરો રોગ અને આરોગ્ય ઉપર નકકી કરી ચૂકયો છે. જગવિખ્યાત મારી કોરેલી પણ પ્રકાશ નાખી ચુકી છે.

ગૌમુત્ર—લગાડવાથી ઘા જખમ ખરજવાં સાફ થાય. ગાળીને પીવાથી કેનસર સુવારોગ કબજીયાત ટયુમર જલંદર પથરી બળગમ વીગેરે રોગો દુર થાય. લાઇફબોય સાબુ અને વેશમોન ટેબલેટમાં ગૌમૂત્રનો ઉપયોગ"

થયો છે. નિરંગના બે ટીપાં સવારે પીવાથી પેટના અનેક દરદો દુર થઇ ફીકું લોહી, ચનોઠી જેવું બને...દારૂને બદલે નીરંગના બે ટીપાં પીવાથી વધું ફાયદો થશે. અજમા સાથે ગૌમુત્ર ઉકાળી ગાળીને કાનમાં ટપકાવવાથી રસી બંધ થાય, બહેરો સાંભળે...એમાં કુદરતી કારબોલીક એસીડ અને ક્ષારો છે.

છાણાની રાખ—વાસણ ઉજાળવાથી ચળકતાં થાય, મેટલ પોલીશનું કામ કરે. અનાજ સડતો અટકાવે. ફીનાઇલનું કામ કરે, જુ-લીખનો નાશ-કરે...ઘી સાથે લગાડો-ચાંદા રૂઝાશે, ભગંદર મટશે. શીળશ તથા શીતળા મટાડે. તાજું છાણ લગાડી તડકે બેસવાથી કોઢ સારો થયો.

બકરી દુધ—ગાયના તાજા દુધથી બીજે નંબરે મુકાયું છે પણ વહેવારમાં તે પહેલે નંબરે છે. "ઉંટ મેલે આકડો—બકરી મેલે કાંકરો"ના ન્યાએ વગડાની તમામ બુટ્ટીનો અંશ એાગાર અને અરક, પચાવી લઇ દુધરૂપે બકરી આપે છે. બકરીના શરીરની વાસ માત્ર, ખદીના જંતુઓ મારે. બકરીનું દુધ કોમળતા-સુંદરતા વધારે.

ખાંડ—ઓસ્ટ્રીયન તબીબ પોલ હારટન જણાવે છે—"ખાંડ ઝેર છે. સાકર દારૂ મીઠું માંસ, ઝેરી સાંપ જેવા પ્રાણઘાતક છે. જગતમાં સાકરથી રોગ વધી રહ્યો છે. સફાઇ કરવાના તબક્કામાં કીંમતી ક્ષારો નાશ પામે છે. એ ચેતન પદાર્થ નથી. મીઠાઇ-ચોકલેટથી દાંતોની ખરાબી થાય, મધુ મેહ જેવો ભયંકર રોગ થાય. આરોગ્યનો નાશ કરે. ખાનારા સાકર જેવો સફેદ થાય. <u>પાયોરીઆ—કેનસરનું કારણ ખાંડ તીખક અને કૃત્રિમ ખોરાક છે.</u> ખાંડના વપરાશ સાથે રોગનું જોર વધ્યું છે. ૧૮૬૦ માં, વર્ષે ૩૫ રતલ ખાંડ માથા દીઠ ખપતી. ૧૯૪૦ માં ૧૦૦ રતલ સુધી વપરાવા લાગી છે. મધ શેરડી ખજુર જેઠીમધ દરાખ કેળાં, અંજીર, પપાઉ સીતાફળમાં પુરતી મીઠાસ અને શકિત છે.

૧૨ ક્ષાર—સોડીયમ, પોટાશીયમ, કેલશીયમ, મેગનેશીયમ, ક્લોરીન, આયોડીન, ફોસફરસ, સલ્ફર, મેંગેનીઝ કોપર, આયરન અને સીસું...ફળ ભાજી આદર્શ ખોરાક છે. ઉપર્લા ૧૨ ખનીજ દ્રવ્યો એમાં છે. પાલખ, કોબી, મૂળા બીટ, ફ્લાવરમાં હાડકાં વિકસાવનારો કેલશીયમ છે. વાલ વટેના ફોતરામાં કેલશીયમ નથી. માસમાં પ્રોટીન અને યુરીયા વધુ છે—કેલશીયમ કે ચકિત નથી ખોરા ઘોકામાં પડશો નહીં. બદામ આમલા સફરચંદ તાજી લીલોતરીમાં, કોબી-તાબોતાંમાં સાલીત-પપાઉમાં કીંમતી તત્વો વિપુલ છે... સફરચંદમાં બધા ક્ષારો છે...છાલ સહિતના પપેતામાં ઘઉં જેટલો પોષક ગુણ છે. બારેક્ષા પપેતા વાયુ કરે. ભુંજેલા પપેતા ગેસ હરે. ડેનમાર્કના તાબબ હિંડડે, ૩૬ વીક સુધી ભુંજેલા પપેતા પર રહ્યો. આખા દીનમાં બે થી ચાર રતલ પપેતા જમતો.

માંસ—વાઘ વરૂ સિંહ કુતરાં બીલાડાં જેવા વિકરાળ જાનવરોને માંસ વીના ચાલતું નથી. ચીમપાનઝી ગાય બળદ હાથી બકરી હરણ ઉંટ શાકાહારિ છે. શાકાહારિ જીવો લાંબું જીવનારાં છે. હાથીનો દાખલો ધ્યાનમાં રાખો.

કેળાં—લેટીનમાં 'ડાહ્યા માણસનો ખોરાક' કહયો છે. કાચાં કેળામાં સ્ટાર્ચ વધુ હોય, પાકવાથી ગલુકોસમાં ફેરવાઇ જાય, ગલુકોસ કરતાં વધુ શક્તિ આપે. મન આનંદી બનાવે. ત્રણ વિટેમીન અને ખનીજનો ખીચડો કેળામાં છે. ચાર લાખની ફોજ સાથે. હિંદ ઉપર ચઢાઇ લાવનારો સીકંદર લશ્કરને કેળાં ખવાડી મજબુત રાખતો. છેલ્લાં મહાવિગ્રહમાં લસનના પ્રયોગ વડે હીટલરે પરાક્રમ બતાવ્યું. રશિયનો સામે વિજયડંકો વગાડનારા જાપાનીઝ લશ્કરે સોયાબીન્સમાંથી લડાયક ખમીર મેલવ્યું, મરડો ટાઇફોઇડમાં છાશ સાથે કેળાં અપાય છે. કેળાંથી મગજમાં ચિકાશ વધી, યાદદાસ્ત તિક્ષ્ણ થાય. સેનેટોજન ગ્રેણ છે. પપાઉ-કેળાંની સસ્તી મેલવણીમાં શક્તિ વર્ધક ગ્લીસરો ફોસફેટ વિપુલ છે. વિદ્યાર્થીઓને અડધું કેળું બપોરે-રાતે ભોજન બાદ આપો. નારતાપર કેળું ખાવાથી સરદી થય, ભૂખ દબાઇ જાય.

- કૉફી—અફીણનું ઝેર ઉતારે જીંદગી ટુંકી કરે. લોહી બગાડે. શરૂઆતમાં સ્ફૂર્તિ જેવું લાગે, પાછળથી ઉલટી અસર થાય. હૃદયના ધબકારા તથા લોહીનું દબાણ વધારે. એમાં 'કેફીન' તત્વ છે. અફીણ માફક ચેન લાવનારી છે. કુવાડીયાના બી પીજો. એમાં અવગુણ નથી.

ખજુર—આરબનો ખોરાક છે. મરદાનગી અને કૌવત આપે. કૉડ લીવર તેલની ગરજ સારે. રીકેટ દુર કરે. માખણ સાથે ખવાડો અથવા પાણીમાં ભીંજવીને ચાર કાળી ખજુરનો રસ સવારે પીવાડો. ગ્લુકોસનો ભંડાર છે. વીટેમીન-ખનીજ પુષ્કળ છે. ઘઉં કરતા બેવડી ઉત્સાહ અને શક્તિ આપે. ડૉ. ડ્રૅન્સફીલ્ડ, ખજુરને ચેતનવર્ધક જણાવે છે. ખજુરથી કોઇને પેટ સાફ આવે છે તો બીજાને અતિસારમાં ફાયદો થાય. મંદાગ્નિ દુર કરે. પાચનભઠ્ઠીને પ્રદિપ્ત કરે. ગરીબોનું મધ, ફકીરનો ગ્લુકોસ નાતવાણીનું નિવારણ, પોષણથી ભરપૂર છતાં ભાવમાં સસ્તો! રાતે સુસવાથી ઉંઘ આવે. માખણ કે દહીં દુધ કેળાં કોપરૂ કે કમળકાકરી સાથે ખવાડો... ગોળ-ચના, ખજુર-દુધ સસ્તો ખોરાક છે...મોઢાનો કડવાસ દુર કરે.

આલ્કાલીન—જાણકારો જણાવે છે કે રોજીંદો ખોરાક ૬૦ ટકા અલ્કાલીન અને ૨૦ ટકા એસીડ હોવો જોઇએ. ભારતવાસીઓની આયુષ મર્યાદા ટુંકી હોવાનું કારણ આમ્લયુક્ત ખોરાક છે. સુકા મેવામાં, અંજીર દરાખ ખજુર ગોળમાં, ફળ તરકારીમાં, આલ્કાલીન તત્વો પ્રચુર છે.: ચાહે કોફી દાલ ચાવલ માંસ કઠોલ સરકો નીમક ખાંડ અચાર મસાલો એસીડ તત્વોથી ભરપૂર છે. મોંઘા ફળ નહીં પરવડે તો મોસમ પ્રમાણેની સસ્તી ફ્રૂટ, કાલો ખજુર, પસરેલી સુકી દરાખ અથવા પપાઇ-લીંબુનો આશરો શોધો...પચે તેટલોજ ખોરાક શરીરને ફાયદો આપે. ઝાડા માર્ગે ફેંકાયેલો ખોરાક નકામો જાય છે. માટે થોડો પણ સંગીન ખોરાક લો. પેટ ભરવાની રૂઢી ધોકારૂપ છે. ગરમ પાણીમાં લીંબુ કે તાબોટા રસ પાવો આલ્કાલીન છે.

ખોરાકમાં દવા—હરસમાં સુરણ, વાયુમાં તેલ લસન, કબજીયાતમાં શુંઠ, નેત્રરોગમાં માખણ, ખરતા બાલમાં લીમડો, ગળાનાં રોગમાં પાઇનેપલ છાતીરોગમાં આદુ, અપચામાં પપાઉ, પેટના રોગમાં અંજીર, પીસાબરોગમાં કાકડી, આંટણપર લીંબુ, સંધીવામાં અખરોટ, અને ખરજવાપર કેળું બાંધો.

હરદય—બીજા અવયવો તથા સ્નાયુને થોડો ઘણો આરામ મલે છે જન્મવા અગાઉ ચોથા મહીનાથી, માતાના પેટમાંજ હાર્ટ ધપકારા મારી પોતાનાં કાર્યનું મંડાણ કરે તે છેક મરણ સુધી ચાલુ જ રહે. ઇન્દ્રી-આંતરડાંને ઉપવાસથી આરામ મલે. માલીસથી સ્નાયુને વિશ્રામ મલે. રાત અને દીવસ, ચાવી વગરના ઘડીયાલ માફક અખંડ અને અચુકપણે હરૃદય ધબકારા મારીને જીવન જ્યોત ચાલુ રાખે છે. માણસ ભેજાએ બનાવેલું યંત્ર એવું નિયમિત કે વ્યવસ્થીત નથી. મીનીટના ૭૫ ધબકારા ગણાતા ૬૫ની ઉંમરે ૧૫૩૭ અબજ ધબકારા થાય. એનાથી પેદા થયલી ગતી માપવામાં આવે તો વીસ લાખ માઇલ થાય...શિલાજીત, અરજુનારિષ્ટ, ગાજરનો સુપ કાલો ખજુર અને આરામ કૌવત આપે. મસાલો માંસ કેફી પદાર્થો ચિંતા અતિ શ્રમ હરૃદયની મતી બગાડો. હરૃદય તો એક સ્નાયુ છે તેને કસરત તથા આરામની જરૂર છે. શિર્પાશનથી, ચતા સુવાથી સીડી-દાદરો ઉતરવાથી, ઉપવાસથી, ઓછું જમવાથી, ધીમો લાંબો શ્વાસ લેવાથી શાંતીદાયક સંગીત સાંભળવાથી, અમૂક પ્રકારની ખુશબોથી, હરૃદયને અણદીઠ આરામ અને બળ મલે છે. ચિંતા ગમગીની ઉશ્કેરાટની અસર હરૃદય વહેલી પકડી લે છે. શાંતી આનંદ અને ઉંઘથી આરામ મલે છે.

ઉંચાઇ—ખોરાક તથા માણુવાયુ સાથે સંબંધ છે. ચીન કરતાં હવાઇ ટાપુના લોકો વધુ ઉંચાં છે. ઇટાલ્યન કરતાં ઓસ્ટ્રેલીયન પ્રજાની ઉંચાઇ વધારે છે. ઉંચાઇનો ભેદ દુધ છે. 'ઇટાલ્યન પ્રજા કરતાં પાંચગણું વધુ દુધ '૬ ફુટયાઓ' પીએ છે. ઓસ્ટ્રેલીયામાં વરસ દીવસે ૧૦૦ ગેલન દુધ એક માણસ ગટાવે છે. ખોરાકમાં ફળનું પ્રમાણ વધુ રહે છે...દુધ-ફળ વધુ આપો તો તમારા ફરજંદો ખજુરી ઝાડ જેવાં ઉંચા થશે. ભારી કસરતો ઉંચાઇ દાબી નાંખે છે. દોડવા-કુદવાની કે ગોલાંટ ખાવાની કસરતો, ખારેક તથા કેળાંનો ઉપયોગ, લંબાઇ વધારનારો છે.

ફ્સરન—સુર્ય સ્નાનમાં કસરત લેવાથી શારિરીક ખોડખાપણો દુર થયાં છે. ઉંધાડા શરીરેપર તડકો લેવાથી ખહી મટયો છે. (ડા. રોલીયેર) સવારે-સાંજે તડકે બેસવાથી પાચન સુધર્યાં છે. લસનની કળી ખાઇને ગળાઉપર તડકો લેવાથી કંઠમાળ દુર થઇ તડકામાં શકિત ધાતુ અને તેજનો ખજાનો છે. લસન તડકો બકરીનું દુધ અને ખુલ્લી હવા કોઇબી રોગ સારો કરે. વજન ઉંચકવાથી શરીર, બળદ જેવું જડ અને વજનદાર થાય. દોડવા-ચાલવાથી દરેક સ્નાયુ તથા આંતરિક ક્રીયાને બળ મલે છે. ચેમપીયન ઓક્ષરો ચાલવાની કસરત ઉપર ખુબ ધ્યાન રાખે છે. અગાસી ઉપર એક જગાએ ઉભા રહી દોડવાથી ચાલવાં કરતાં વધું ફાયદો થશે અને વખતનો બચાવ થશે. ટુંકમાં પગ અને કમરને ચાહું વ્યાયામ આપવાની જરૂર છે.

મેક ફેરીસન—દુધ દહીં ઘઉં તરકારી માંસ પપેતા, શીખનો ખોરાક છે. આમલી મસાલો ચાવલ સુકી માછલી, મદ્રાસી ખોરાક છે. પાઉં મુરંબો માછલી ચાહે અને માંસ અમેરીકન ખોરાક છે...મદ્રાસી ખોરાક આંતરડામાં ચાંદા ગુમડાં કેનસર ઉપજાવે. ત્રાવણકોરમાં ચાવલ વધુ ખવાય એટલે પેટના અલસરો ત્યાં વધુ છે. જેપનીસ ખોરાક આંતરડાં ખરાબ કરે. સિંધી ખોરાક પીસાબમાં પથરી વધારે. દુધ પીવાથી ક્ષય રોગ મટે.

હિટલર—શાકાહારી...ગાજર કોબી વધુ ગમે...દારૂ-તંબાકુ લેતો નથી.

રૂઝવેલ્ટ—તરવાનો શોખ...ટોસ્ટ મરઘો અને દુધનું ભોજન...ખુબ આનંદી રહેવાથી આરોગ્ય વધે.

બરનાર્ડ શો—દરાખના રસમાં લીંબુ...સુકાં પાઉ પર મધ...તરકારી તથા ચાલવા-તરવાની કસરત અને સુર્યસ્નાનનો શોખીન. ૯૫ વર્ષ જીવ્યો.

રશિયન બાનુ—દસ વર્ષથી અનાજ બંધ...બપોરે ગાજર કોઠમીર કે ભાજીનો તાજો રસ લીંબુ સાથે અને રાતે ગરમ પાણી પીયે છે. ઝડપે મોટર સાયકલ દોડાવી રેકોર્ડ નોધાવ્યો...બચ્ચાંઓ સંભાળે પાણીને રાંધી ખવાડે...ચાર કલાક ઉંઘાય...પ્રવાહી ખોરાક પર ૧૫૦ વર્ષ જીવવાની આશા.

મારલીન ડીટ્રીચ—આરોગ્યનો નમુનો! સવારે મોસંબી...બપોરે રાતે તરકારી...સખત કામ છતાં થાકતી નથી.

હેરી લોડર—ઉઠતાં જ ઠંડુ પાણી બે ગ્લાસ પી લે...પછી લીંબુ સંત્રા કે મોસંબીનો ખોરાક ..કોબી બહુ ગમે.

માંકડ—જંગલમાં થતા નથી માણસનું લોહી ન મળે તો આખું વર્સ ઉપવાસ કરે. માંકડની માદા એકી વખતે ૨૦૦ ઇંડા મુકે. ઉનાળામાં માંકડને. ત્રાસ વધે. ઘાસલેટ—ટરપેનટીન છાંટવાથી માંકડ મરે, મરી મરચાંનો ઉકાળો નાખવાથી મરે. તંબાકુના પાન ગોદરાં નીચે મુકવાથી મરે. અક્કલગરો-ઘોડાવજની ભુકી છાટવાથી મરે. જેપાનીસ ઇંસેક્ટ પાઉડરમાં હરતાલની ગંધાતી ભુકી છે. ઘાસલેટમાં યુકેલીપતસ મેળવેલી દવા બજારમાં વેચાય છે.

કસારી—કાઠરીની છાલ મુકવાથી નાહસે. માચીસની ખાલી ડબીમાં બોરીક-ગંધક ખુલ્લાં મુકવાથી ઉઠાંગરી કરે. ગંધક-બોરીક છાંટવાથી કીડી નાહસે.

ઉધાઇ—ગામડી દિવેલમાં કપુર બે ટકા મેળવી લગાડો. અથવા સોમલનો ભુકો મીઠા તેલમાં લગાડો નગોડ લીમડો કાશ્મીરી અંદર મુકવાથી પુસ્તકમાં થતી નથી. બહારથી કાજુનું તેલ લગાડવાથી ચોપડીઓ સલામત રહે છે ચોકો ભુક પોલીસ તરીકે વેચાય છે.

ફ્લીટ—ઘાસલેટ ૨૦ આઉંસમાં ૮ આઉંસ નેપથેલીનનો ભુકો મેળવી થોડાં ટીપાં સીટ્રોનેલા, યુકેલીપતસ કે લેમન ગ્રાસ ઓઇલનું તેલ નાખી, છાંટો. તુલસીના પાન ચોળી લગાડી સુવાથી અથવા ટરપેનટીન લગાડવાથી ડાંસ-મચ્છરો આખી રાત દુર રહે છે.

લોહીનું દબાણ—હરડેથી ઉતરે. શંખાવલી ચુર્ણથી ઉતરે. સવારે સેકેલાં લીંબુમાં મરી ચુસવાથી ઉતરે. એલચી વરીયાળી ખાંડની ફાકીથી ઉતરે. છીંકથી ઉતરે છડ ચોખાથી ઉતરે નીમક મરચાં ઉશ્કેરાટથી દબાણ વધે છે ખાડના પણીમાં જવખાર પીવાથી ઉતરે

સોદા બાઇકાર્બ—શાકરનારૂં કામ શરૂ કરવા અગાઉ સોદા બાઇકાર્બ પાણીમાં આપો મધ ખજૂર દરાખ કેળુ કે મીઠા ફળ મજુરી આરંભના આગમચ લેવાની ભલામણ છે. શાકીને જમવા કરતાં ખાઇને થાકવું સારૂં છે. તેમ કરવાથી શકિત અખંડ રહે, સ્નાયુઓ ઘસાઇ જતાં નથી

યીસ્ટ—'માર્ચ' ઓફ સાયન્સ'માં જરમન તબીબ યીસ્ટ ટેબલેટ ફરમાવે છે. બી–વીટેમીન ખૂટવાથી ૧૮૦ દરદો થાય. ચાર યીસ્ટ ટેબલેટ ચાવીને ગરમ પાણી પીવાથી એસપીરીન કે કોઈપણ દવા લેવી પડતી નથી. દરેક માંદગીનું જોર એનાથી ઘટે છે, તેમાં પોષક દ્રવ્યો હોવાથી ખોરાકની ગરજ સારે અને નબળાઈ દુર રાખે. સંધીવા અપચો ગેસ ગભરાટ તથા મગજના દરદો જલદી દૂર થાય.

ડૉ૦ શારમન—પ્રખ્યાત ખોરાકશાસ્ત્રી છે. ફળ તરકારી દૂધની ભલામણ કરે. છાલાં સાથે અનાજ ખાવાની સલાહ આપે છે મીલમાં પીસાવવા કરતાં હાથની ઘંટીથી દરેલો અનાજ વધું ગુણદાયી અને આયુષ્યવર્ધક જણાવે છે. કેનસરનું કારણ કૃત્રિમના છે. ખોરાક અને રહેણી કરણી કુદરતના ધોરણે રાખો. મગ ચના ઘઉં ભાત પપેતા ચીકુ સફરચંદ છોલ સાથે ખાજો સાઠીચોખા આખા પીસી લઈ તેનો રોટલો ખાવાથી પેટના તમામ દરદોનો અંત આવે, સાઠીચોખા સાથે છાસ ખાઈને સિંધીઓ મજબુત બન્યા છે આટલો જ ફેરફાર થાય તો

અનુભવ—ગાજરનો ઉકાળો પીવાથી જુની ખાંસી મટી ગઈ. રોજ બે માઈલ ચાલવાની શકિત એક અશકત રોગીને પ્રાપ્ત થઈ. હાંફ દુર થઈ. હૃદય મજબુત થયું ગાજરને બદલે બીટરૂટ, મેથીની ભાજી, વેંગણા સરસી ભાજી આદુમાં આખા મગ કે લસનનો સુપ પણ ફાયદો કરે છે. કોઈપણ એક ચીજ પસંદ કરો...બરોળ નાશ કરનાર ગાજરમાં લોખંડ તાંબુ બન્ને છે, ખહી તથા કંઠમાળ જીતનાર લસનમાં આયોડીન છે. લીંબુમાં પાંચ રસ છે. વિર્યવર્ધક સુરણ કલેજું સુધારે. સેકટાનો સુપ પીવાથી અને ગરમ રેતીના સેક લેવાથી સંધીવા મટયો છે, વજનવર્ધક રતાળુ, પપેતા કરતાં સસ્તા છતાં વધું ગુણદાયી છે, વિટામીન ભંડાર ધરાવતી કોબીના પાન કાપી ઉપર લીંબુ મેલવી ખાવાથી લોહી ચણોઠી જેવું બને...પાલખ ભાજી પેટ–પીસાબ સાફ લાવી પથરી તોડે...આમલી ખાવાથી સંગ્રહણી

મટયેા, નબળાઇને ખેારાક ભીંડા... પપેતા— ભીંડા સાથે ખારી જમેા, બાવન વસાણાનેા ગુણ વેંગણના છે. ખાંડ સાથે કાકરી ખાવાથી પીસાબ લાવે—એમાં જવખાર છે. કેાળું-દોધી પૌષ્ટીક છે. ઘી ગેાળ સુંઠનું ચારણ ખાવાથી સુવારેાગ હરદયરેાગ શ્વાસરેાગ સંધીવા લકવેા માથાના દરદેા દૂર થયાં. ગેાળનું પાણી પીવાથી વજન વધ્યું છે. ગેાળમાં કેલશીયમ ફેાસફરસ લેાહ વિટામીન છે. પપેતાની છાલનેા સુપ સંધીવા તથા યુરીક એસીડનેા નાશ કરે.

ચણા—લેાહી સાફ કરે, તુધા વધારે, રૂકાવત આપે, ખદીમાં ફાયદેા કરે, સ્વપનદેાષ અટકાવે, પ્રદર જીતે, માંસ વધારે, થાક ઉતારે...મુસાફરીનેા ખેારાક છે. કેાઢનેા રેાગી એકલેા ચણાપર રહીને સારેા થયેા. ૨૪ કલાક ભીંજવેલા ચણા અકેક દાણેા ચાવતેા મયેા. પ્યાસ વખતે ચણાનું જ પાણી પીધુ...ત્રણ જાત છે. સફેદ પીલી જાત કરતાં કાળા ઉત્તમ છે. છાસ સાથે ખાજો. છાસમાં વીટમીન છે.

સાબુદાના—પૌષ્ટીક છતાં પચાવમાં હલકા...વાયુ તથા કફની દેહ માટે સારા નથી, ગુણમાં ઠંડા છે. પાણીમાં ઉકાળી ખજુર સાથે આપેા.

આરારેાટ—માંદગી વખતે અપાય છે. ઝાડેા બંધ કરે. સાબુદાના કે આરારૂટની જગાએ કમળકાકરી સેકી છુંદી પાણીમાં ઉકાળી આપેા... ખાંડને બદલે દરાખ મધ અંજીર સાથે આપેા. દાડમ પેટ બંધ કરે.

એાસલર—સુપ્રસિધ્ધ અમેરીકન તબીબ છે. પેાતાના અનુભવથી જણાવે છે કે ચેપી અને ગંભીર દરદેા બાદ કરતાં, સેંકડે ૯૯ ટકા રેાગેાનું મૂળ કારણ અયેાગ્ય ખેારાક છે.. ફળ તરકારી વહેલાં પચે, રાંધેલેા ખેારાક કેટલીક વાર આઠ કલાકે પચતેા નથી.

મંદાગ્નિ—અપચેા અરૂચી દુર કરવા સેંકડેા દવા અપાય છે પણ ડેા. પેાપ, કાચડી સાથે ગાજર ખાવાની ભલામણ કરે છે. બીજો તબીબ

લીંબુનો રસ સાથે પપાકુની હિમાયત કરે છે. ત્રીજો અનેનાસ ફરમાવે છે. ચોથો ગોળ-અજમાની ચાહે કામયાબ જણાવે છે. પાંચમો, આદુ ખાવા કહે છે. બધા ખરા છે. અગ્નિમંદ થયા પછીજ રોગો જન્મે છે. અંદરનો આતશ તેજ જીવન છે. અગ્નિ બુઝાયો કે જીવન જ્યોત ઓળવાઇ જશે. માટે યાદ રાખો, માંદગી વખતે ખાશો તો ફસાઇ જશો. રોગ ગંભીર થશે. દોલત દયા કે દવાને વખતે ખપ લાગતાં નથી. આદુ ફુદનો આમલી-લસનની ચતણી, સરસીભાજી, હિંગ, જાયફલ, મરચાં, અગ્નિવર્ધક છે.

ઘી—ચોખ્ખું મળ્યું નથી તલનું તેલ સારૂં, પ્રીનસેસ સ્ટ્રીતમાં આવેલી ગોપાલ ભુવનમાં પહેલે માળે નવજીવન કાર્યાલય છે. તલનું ચોખ્ખું તેલ તથા ગાયનું ઘી ત્યાં વેચાય છે ...ચારથી છ કલાકે ઘી પચે ત્યારે માખણ ત્રણ કલાકમાં હજમ થઇ આંખ-ચહેરાને સુંદરતા આપી, પેટમાં ચાંદ બંધાઇ જતા અટકાવે છે. પેરાફીનને બદલે તાવેલું માખણ પીવાથી વધું ફાયદો છે. માખણ નહીં પરવડે તો તલનું તેલ વાપરો. જમીનમાં પાકેલું માટીનું તેલ પેરાફીન, ગરમ અને જડ વસ્તુ છે. માખણ ઠંડુ રૂચીકારક ચેતન વર્ધક છે. માખણથી ખડી મટે, મોતીયા અટકે, આંતડા બળવાન બને. પેરાફીનમાં તેવો ગુણ નથી. સવારે ગરમ દૂધમાં માખણ ચોખ્ખું ઘી કે બદામનું તેલ પીવાથી પેટ સાફ આવશે. પેરાફીન પાછળ ખરચેલાં નાણાં ફોકટ જાય છે કારણ તે દિવેલ માફક ઝાડા માર્ગે નીકળી પડે છે. વેજીટેલ ઘી, તલના કરતાં મોઘું, ઉતરતું અને અંધાપો લાવનારૂં જાહેર થયું છે.

આંખના રોગો—પિત પ્રધાન છે. ઘી માખણ મલાઇ લીમડો આમળ મોતીની ભસ્મ કેળાં બદામ ઠંડક આપી રોશની વધારે. જીર્ણજ્વરમાં શરીર સુકાઇ જાય તે વખતે દુધ ઘી માખણનો ચિકણો ખોરાક જરૂરી બને છે. માખણ સાથે સોનાનો વરખ ખાવાથી તે દુર થાય. ચિકાસ ઘટવાથી સુકાં હાનોકાયો, કમજોર બની માંડપણ લાવે, પણ ઘી સાથે બ્રાહ્મી ખાવાથી મગજ ફરીથી ચપરાક બને છે. જુનું ઘી લગાડવાથી જખમ રસી ભગંદર તથા દાઝનો ખડી દુર થયાં છે.

ચંદન—સુખડ તેલ ખાંડ સાથે બે ટીપાં પીવાથી પીસાબના દરદો જાય. ચંદન તેલમાં લીંબુ મેલવી લગાડવાથી ખરજવા મટે. બદામ તેલ સાથે ચંદનનું તેલ મેલવી કાનમાં ટપકાવવાથી રસી બહેરાશ દુર થાય. ચંદન તેલથી ઉતમ અતરો બને. ચોખાના ધુવનમાં-ચંદન ભુકી પીવાથી પ્રદર તથા લોહીવા બંધ થાય. હલદ કપુરકાચલી વાળો સાથે સુખડનો ભુકો શરીરે લગાડવાથી ફીર–ખજવાલ મટી ચંદન જેવી કાન્તિ થાય. ચંદનના પ્યાલામાં કે ચંદનની પોકલ નળી વડે અથવા ચંદનના ચમચા વડે દુધ પીવાથી તે ઘણો ગુણ આપે છે. ચંદનની અગરબતી ભમતાં મેજ્જને શાંત કરે. ચંદન તેલ લગાડવાથી ખીલ કાળા ડાઘા નાબુદ થાય. ભકતોને સતસંગ ગમે છે. સર્પોને ચંદનનું ઝાડ પસંદ છે. માખણ સાથે ચંદનની રાખ ચાટવાથી કેનસર મટે. ચંદન રાખમાં ખુબ પોટાશ છે–સ્કોટ.

ગંધક—મટ્ટીનો પ્યાલો નહી મલે તો સોના કે ચાંદીના કપમાં દુધ પીવાથી રૂપાં–સોનાની માત્રા જેવો ગુણ આપે. ગંધકના ગ્લાસમાં દુધ રાખી પીવાથી લોહી સાફ થઇ ચામડીના દરદો અલોપ થય. પીવાના પાણીમાં સોનુ–ચાંદી નાંખી રાખવાથી એનો ઓગાર શરીરને મલે છે. સોનાનું પાણી જંતુનાશક ખરી અને ટાઇફોઇડ જીતે છે.

મેકફેદન—'દુધને બદલે છાસ ઉપર હવે બાળકો ઉછેરાય છે, આ પ્રથા હોલાન્ડમાં પ્રચલિત છે. લોહી સુધારી સુંદરતા બક્ષે છે.'

બિક્ઝ—છાશથી કબજીઆત થતી નથી. વહેલી પચે છે. આંતરડાં ક્રિયા કુશળ બનાવે છે.

છાસ—મૃત્યુ લોકનું અમૃત...પેટના તમામ રોગોની દવા ખાસ . ખોરાક પાણી બંધ કરી એકલી ધાટી છાસ ચુસીને પીવાથી રાવણરૂપી રોગોનું લશ્કર સહેલાઇથી જીતી શકાય. પિપર સિંધવ સાથે વાયુરોગીને, ખાંડ–મધ સાથે પિત રોગીને, અને જીરૂં લસન અજમો સાથે કફ રોગીને, છાસ પીવાડો. આંતરડાનો ખરી તે સંગ્રહણી. છાશથી તે સારો થયો છે. છાસથી

અતિસાર હરસ મટે છે. પેટના જંતુઓ મારે છે. મરી-મસાલાની ધગધગતી જ્વાળા પર અમૃત અંજલીનું કાર્ય છાસ બજાવે છે. છાસ રોટલા પર ખેડુતો નિરવાહ ચલાવી ખાસ્તસ આરોગ્ય મેળવે છે. વાત-પિત કફનું તે અમોઘ ઔષધ છે. બસેર 'દુધમાં ૧૦ તોલા પપાઉનો માવો બીંજવી દહી બનાવી ખાવાથી, કે પપાઉ સાથે છાસ લેવાથી પેટના દરદો નાબુદ થશે. છાસથી પીસાબના રોગો મટે, વિર્યવૃદ્ધિ થાય., ગર્ભાશય સુધરે, દસ્તાન સુધરે, રૂપરંગ સુધરે, ઘડપણ દુર રહે...ખાટી છાસ અને નાળીયેરના ખમણ વડે પીવાથી બાલ લાંબા થાય. ડેનમાર્કના ડોસાઓ છાસ પીને થાકયા વગર ટટાર ચાલે છે. આયરલેંડના ખેડૂતો છાસ સાથે બાફેલા પપેતા જમે છે. દારૂ શ્રમ ભુલાવે ત્યારે છાસ શ્રમ મટાડે. છે. મજુર મહેરબાનો આ વાતની નોંધ લેશે! ફટકડી ટીકડીઓ હવે "યોગહરટ' ટેબલેટના નામે વેચાય છે. દુધમાં જરા ફટકડી નાંખો તો જલદી દહીં બંધાશે.
" છાસથી ખરાબ જખમો રૂઝાય " (ચેકર્ડાયર તબીબ)

તાકાત—ઘીમાં બીંજવેલી ખારેક સાથે કોપરૂં ખાજો. ગોળ સાથે કોપરૂં, ખજુર સાથે કોપરૂં, માખણ સાથે ખજુર, દુધ સાથે બાફેલાં અંજીર ખજુરના પાણીમાં એલચી, બદામ ખસખસની ખીર, સીંગોડાની રાબડી, કમળકાકરીની કાંજી, એલચી કેસર ઘી સાથે દુધ, કૌવતને. કિલ્લો મજબુત કરે છે.

લોહી વધારે—ગાજર-મુળા, કોબી-તાંબોટાં. કાંદા-લસન, અંજીર-બદામ, માખણ-મધ, કડુ-શીલાજીત, બદામનું તેલ, દુધમાં-પીપર, કેળાં-ખજુર ખુલ્લી હવા, ઉંડા શ્વાસ, સુર્ય-સ્નાન, લોહી વધારનારાં છે.

કેટલા કલાકે પચે ?—ઉકાળેલું દુધ ૨॥, કેળાં ૨॥, ચાહે ૩, રાંધેલી તરકારી ૩, દહી ૩, માખણ ૩॥, મલાઇ ૩॥, બાફેલા કપેતા ૩॥, બાજરીનો રોટલો ૪, ભાત ૫, ઘઉની રોટલી પા॥, ઘી ૬, તળેલા પદાર્થો ૮, અને કેટલીક ચીજો તો પચ્યા વગર ફેંકી દેવાય કે શરીરમાં શોષાઇ જાય છે.

. અખરોડ—ખાવાથી અને અખરોડનું તેલ લગાડવાથી લકવો તથા કંઠમાળ મટે. અખરોડમાં સોમળ તત્વ છે. સંધીના નામરદી ડાયાબીટીસ લકવો ખરજવાં દૂર કરે. દરાખ કેળાં કે અંજીર સાથે અખરોડ ખાવાથી ગરમ પડતી નથી.

ઇગનેશીયા—પ્લેગ તથા કોલેરાની રામબાણ દવા છે. પપીતાને ઇગનેશીયા કહે છે. એ બીજને પાણીમાં ભીંજવી તેમાં છેદ પાડી સુતરમાં પરોવી બને હાથેપર બાંધવાથી અને સહેજ ચાટવાથી ઉપલા ચેપી રોગોમાંથી આબાદ બચી જવાશે.

પીસાબમાં રસી—સિંધ ફાર્મસીની પીળી યશદ ભસ્મ નં ૧, માખણ સાથે રોજે બે વખત, ત્રણ રતીભાર આપવાથી ઘણા રોગીઓ સાજા થયા છે.

પાઇનેપલ—આંતરડાનો વળ સીધો કરે. પેટમાં ગયલાં ખાણનું પાણી કરે, દસ્તાન સાફ લાવે, ટોનસીલ ડીપથેરીયા પાયોરીયા મટાડે. બગડેલી રસક્રિયા સુધારે, ગાંઠ ટયુમર કંઠમાળ નાની કરે, મોતીયો પીગલાવે, પેપસીન કરતાં વધું ગુણદાયી, પથરીનું પાણી કરે, એમાં રહેલું બ્રોમેલીન તત્વ જડ નત્રિલને પીગલાવી નખે, ઝાડો પીસાબ સાફ લાવે...મસા તલ આંટણપર એની અકશીર છાલ બાંધો.

અશેળીયો—એનાં બી ગરમ છે. કફ–વાયુમાં ઉપયોગી છે, એની ધાતુ પૌષ્ટીક ખીર ખાવાથી કમરપિડા દુર થઇ દસ્તાન સાફ આવે...સંધીવા બરળ કબજીયાત અનિદ્રામાં ગુણ આપે. એની ગરમ રાબડી પીવાથી, માર લાગવાથી જામેલું લોહી વિખરાઇ જશે. ચોખ્ખા માફક દુધમાં ઉકાળી તેની ખીર બનાવી, તેમાં સાકર એલચી ઘી ઉમેરવાથી એની ગરમી ઓછી થશે. અશેળીયા બીયાં પીસી ગરમ લગાડી રૂ બાંધવાથી સંધીવાની પીડા શાંત થશે. પલાસ્તર કરતાં સરસ ગુણ છે. કીંમત સસ્તી છે. બાફેલાં ધતુરા પાનમાં પણ એ ગુણ.

અળસી—દસ તોલા પાણીમાં એક તોલો અલસી દસેક મીનીટ ઉકાળી ગાળી સાકર સાથે પીવાથી મરડો પીસાબની આગ, અટકેલો બળગમ દુર થાય. અલસી તેલ ફરનીચર પોલીશ તરીકે વપરાય છે. કલાઇ સફેદો એક તોલો દસ ખાલા અલસી તેલમાં ઘુંટી લગાડ્યાથી ખરજવાં જખમ દાઝેલા પર ગુણ બતાવે. પેરાફીન માફક અલસી તેલ બે તોલા જેટલું પીવાથી દસ્ત સાફ ઉતરી જુનાં લપોટા છુટી પડશે, કપાલપર અલસીનો સેક કરવાથી સરદી નજલો ઝમરવા મટયો છે. કોલસાની ભુકી મેલવી અલસીનો સેક કરવાથી નસ્તર વીના ગુમડાં પાકીને ફુટે છે. એન્ટીફલોજીસ્ટીનના મોંઘા ડબા કરતાં અલસીનો સેક ન્યુમોનીયામાં વધું કામયાબ નીવડયો છે. કપુર ટરપેનટીન સાથે અલસીનું તેલ મેલવો. રુમેટીક વેલ બનશે.

અપામાર્ગ—ઉપયોગી બુટ્ટી છે. એનો અર્થ—"સાફ કરનાર" અધેડા મૂળનું ચૂર્ણ તોલો ૧, પાણી સાથે રાતે ફાકવાથી અને એનો ઘસારો આંજવાથી રતાંધળો, ફુલ તથા આંખના દરદો દૂર થશે. મરી સાથે મુળની ભુકી પાવલીભાર આપવાથી કફ રોગો દુર થાય ચોખાના પાણી સાથે અધેડના બીજની ભુકી બે આનીભાર પીવાથી હરસ તથા લોહીવા મટે છે. માખણ સાથે ખાવાથી પિતનું શમન થાય. એજ પ્રયોગથી હાથીપગમાં ફાયદો થશે. એનો ક્ષાર આપવાથી પથરી તૂટે, પીસાબ છૂટે, વાયુગોળો મટે...શ્વાસ તથા જલંદરમાં અતિ ગુણકારી છે. હરતાલ સાથે એ ક્ષાર લગાડવાથી મસા ખરે. એક ચમચો સરસયાં તેલમાં ચપટી જેટલો ક્ષાર મેળવી કાનમાં ગરમ નાંખવાથી રસી બહેરાશ દુર થશે. અધેડનું મુળ જાંગપર બાંધવાથી સરળ પ્રસૂતી થાય.

બહેડાંની છાલ—ચુસવાથી દમ ખાંસી ટોનસીલ ગળાના રોગો દુર થાય. બહેડાના ઉકાળા વડે કોગળા કરવાથી મોઢામાં છાગરા દુર થાય. મધમાં બહેડાનું બીજ આંજવાથી ફુલુ મટે.

પાયોરીયા—બુદી કે અખરોડની છાલ વડે દાતણ કરો. બોરસલીનું દાતણ કરો અને સરસયાં તેલમાં કપુર મેલવી કોગળો રાખો ખાંડ ચાવલ ખપેતા કથોલ બંધ કરી, રાતે ત્રિફળાં ચુર્ણ લો.

રંગો—એક તબીબ કહે છે. 'રંગોની અસરથી વિચારના મોજા અને ચારિત્ર્યનું ઘડતર થાય. ગુલાબી રંગ પ્રેમ પેદા કરે. લાલ રંગ ઉશ્કેરાટ કરી ઝઘડો જમાડે. ખુલ્લો લીલો મીત્રાચારી વધારે. ભુખરો રાખોડી રંગ ચિંતા-ધારતી ઉપજાવે. ઘેરો બલુ રંગ ચેતનદાતા અને પ્રેરક છે. ખુલ્લો ગુલાબી રંગ ઉદારતા આપે, રાઇ જેવો પીળો રંગ લુચ્ચાઇ વધારે છે.

સંગીતનો સબંધ—યોગી ડૉ. એલેક્ષાન્ડર કેનોન કહે છે—મેઘધનુષના સાત રંગો, લાલ-નારંગી-પીળો-લીલો-બલુ-ઇનડીગો-વાયોલેટની અસર, સંગીતના સાત સુરો 'સા-રે-ગ-મ-પ-ધ-ની' પ્રમાણે અનુક્રમે છે.

સુગંધી—કપુર અને ચંદનના ધુમાડામાં લાલ રંગની ઉત્તેજક અસર છે. બદામ-વેનીલામાં નારંગી રંગની આયોડીન તાસીર છે. મોગરા બીજોરીમાં પીળા રંગની રેચક તાસીર છે. લોબાન કસ્તુરી નારસીસ અને ઓરેંજ ફ્લાવરમાં લીલા રંગનો ઠંડો ગુણ છે. લાઇલેક, લીલી-ઓફ-વેલી અને ટી-રોઝમાં બલુ રંગની ખુબી છે. રુદ્રાક્ષ લવંડર અને ટોનકા બીન્સમાં ઇનડીગો રંગની ઉન્માદ છે. તજ ફુદનો પેપરમેંટમાં વાયોલેટ રંગનો પ્રભાવ રહેલો છે. ડૉ૦ આઇઝાક ન્યુટનનો સ્કેલ, ઉપલા ધોરણથી બે નોટ ઉતરતો છે. લાલ રંગથી શરુ થતો સ્કેલ "ગ-મ-પ-ધ-ની-સા-રે," એ પ્રમાણે દોડે છે. ઇજીપ્તના હકીમો એકલા ધુમાડા-અત્તરો સુંઘાડી માંદગીઓ દુર કરે છે.

અત્તરો—સુખડના તેલથી ડાઘા જાય મેંદીનું અતર બે ટીપાં કાનમાં નાખવાથી રસી-બહેરાશ મટે. મેંદીનું અતર સુંઘવાથી ભેજાંની સરદી તૂટે. ગુલાબનું અત્તર સુંઘવાથી એક બાઈના ભેજાના દરદો તથા ગરમી ઉતરી ગાંતી થઇ. <u>મહાત્મા ગાંધીની ઉલટી-ઉબાકા ખસ અત્તર સુંઘવાથી દુર થયા.</u> બેચેન વિદ્યાર્થીને અંબરનું અતર સુંઘડતાં આનંદનો ઉમળગો જાગ્યો. કપૂરનો ધૂપ લેવાથી સરદી તૂટશે. કોરીનો ધુમાડો ફીનાઇલ માફક દુરગંધી દુર કરશે, ટરપેનટીન સુંઘવાથી, કરોડ પર ઘસવાથી અને ખાંડપર બે ટીપાં ખાવાથી હડખી ખાંસી મટી છે. ગુગળના ધૂપથી ડાંસ-મચ્છરો અને ભૂત-બાધા દુર થશે. નીમકના ધુમાડાથી ક્લોરીન ગેસ બની બહી ઇન-ફ્લુએન્ઝા શ્વાસ રોગ દુર કરશે. રાઇના ધુમાડાથી ન્યુમોનીયા મટયો, ધતુરાના ધુમાડાથી હદ્દિણુ-ખાંસી મટયાં, હલદરની ધુમાડાથી હીસ્ટીરીયા તથા નાકના દરદો મટયાં, પરમેગનેટ સુંઘવાથી છીંકાછીક થશે લોબાનની ધુમાડી છાતીના રોગો જીતશે કાંદાની કળીમાં એમોનીયા છે બેહોસને ઉઠાડશે, બોરસલીનું અત્તર તેજી લાવશે.

ધુમાડો—પૂષ્કરમુળની ધુમાડી અનેક રોગો જીતે. ઇનદ્રામણી મુળનો ધુમાડો મોરફીનો ફોઇક્ષનું કામ આપશે. જુનાં ચામડાં-ચિથરાનો ધુમાડો સાંપ-મામાને નહસાડે આકડાના સુકાં પીલાં પાનનો ધુમાડો કરવાથી ઉંદર મચ્છર માંકડની પલટન ઉઠાંગરી કરશે. લીમડા પાનનો ધુમાડો શીતલા પ્લેગ અને ચેપી રોગોનો અંત લાવશે. હરમળનો ધુમાડો જંતુનાશક છે. ખાંડના ધુમાડાથી હવા પવિત્ર બનશે, દરેક ધુમડા આંખો બંધ કરી લેજો.

અગર—પાનમાં અગર અતરનાં બે ટીપાં ખાવાથી માથાના દરદો મટશે. લોહીનું દબાણ ચઢશે. પોણ્યાચંદને પુરૂષાતન આપશે. પેલેસ ટાઇનના હકીમોની ખાસ દવા છે. ગાંડપણ, જ્ઞાનતંતુની કમજોરી, નામરદી માટે આર્યુવેદ અગર ભલામણ કરે છે. "આદુના રસ સાથે અગરની છાલ ૬ રતી ચાટવાથી વાયુરોગ મટે. મધ સાથે ચાટવાથી કફરોગ મટે. બ્રાહ્મી રસ ચારે ચાટવાથી ચક્કર-હીસ્ટીયા મટે. સાકરના પાણી સાથે પીવાથી માથાના દરદો મટે." આ હકીકતો તીબ્બે-અકબરમાં છે. ફ્રાન્સના તબીબો અગરની ભુકી ચહેરાપર લગાડવા ભલામણ કરે છે. મહોના ગુંછળી પીગળાવવા મેક્ષીકોના તબીબો વાપરે છે.

રસાયન—એટલે ઘડપણ દૂર કરનારી હીકમતો દુધ સાથે ઘી સતાવલી, ગોખરૂં, કૌચાં, લસન. જેઠીમધ, શિલાજીત, આસંધ આપો.

લોબાનનો હરિફ—સુગંધી વાળો કપુરકાચલી, ઘોડાવજ અથવા જટા માંસી ખોખરી કરી આતશ પર મૂકો.

ફળ શાસ્ત્રનો સાર—બગડેલું પાચણ કેરી પપાઉ પાઇનેપલથી સુધરે. લોહી સાફ કરવા કાલી દરાખનો રસ પીજો. કબજીયાત તોડવા પાકાં કેળાં ભોજન બાદ જમો. સુંદરતા વધારવા જમવા અમાઉ તબોતાં ખાજો. લોહી વધારવાનો ગુણ મીઠા કાંદામાં છે. કેશ કાળાનું કીમીયું ચીકુ આમલા આમલા સીતાફળમા છે. કમળો દુર કરવા ખાંડ-લીંબુનું સરબત ગટાવો. નિંદ્રા લાવવા અને કેનસર જીતવા સફરચંદ અજમાવો. પથરી પીગલાવવાની તાસીર પીચ કાકડી અને કાશમીરી પેરમાં છે. મગજ ઠંડુ રાખવા સીતાફળ ખાયા કરો. ગેસનો ગગડાટ સાફરટેટી દૂર કરશે. પીસાબ લાવવા ખાંડ

સાથે કાકરી ચાવેા. સૈાન્દર્યની ઝમક વધારવા કાકડી પપાઉ ખરબુચીની ચીર ઘસેા. જવાનીનેા રંગ જમાવવા રેડીયમ ખેારાક ગાજરનેા રસ નાળીયેર પાણી પીજો. ફેાલીક એસીડનેા પ્રભાવ કેાઠમીર સરગવેા કે ભાજીના તાજા રસ મળશે. પનસુલીનનેા પ્રભાવ કેાબી કારેલી અથવા સલગમનેા રસ પીવાથી મલે. દવા અને દેવાથી બચવા ફળ ખાજો. દવાખાના નફાખાન સફાખાના અને કતલખાનાનેા અંત લાવવા પમરતાં વિવિધરંગી. બહુગુણી ફળનેા ઉપયેાગ વધારેા.

એકારી—કીમીયાનેા સાગર આયુર્વેદ છે. રેાજગારનું સાધન મલશે. દરદેા જીતનારી બુટી લાવી વેચેા. હેામ્યેા કે દેશી દવાની એજન્સી લઇ પરદેશમાં ખપાવેા. મેાંધા પુસ્તકેાની મલાઇ કાઢી, ટુંકેા સાર છપાવી વેચેા. ૧૦૦૦ બુકનેા સાર અમેરીકાથી છપાઇ આવ્યેા છે. તમારી કુશળતા જે દિશામાં ચાલે તેજ માર્ગ પકડેા. 'સેલ્ફ હેલ્પ,' "જીંદગી જીતવાની બુટી" "હેન્રી ફેાર્ડ વાંચેા."

આમલી—ગરમીનું નિવારણ, કબજીયાતની દવા, સંગ્રહણીનેા શત્રુ લેાહી રંગનારૂં લેાખંડ, ઉનાળાનું બરફ, અને ગરીબનેા ખેારાક...આમલી પુદ્દનેા જીરાં લસનની ચતણી ગેસ તથા પેટના દરદેા જીતે. એજ પ્રયેાગથી એક મહાત્માએ ખદી મટાડ્યેા. મધ સાથે આમલીનેા સરબત પીવાથી કેનસર પીડા દૂર થઇ...આમલી વડે ઘસવાથી કેાર ખરજવાં મટયાં... ૧૪ દીન ફકત આમલી ખાઇને સંગ્રહણી રેાગી ટટાર થયેા. ચક્રદત કહે છે–મરી એલચી તજ ગેાળ સાથે આમલીનું પાણી પીવાથી મદીરાની ગરજ સારે.

હેામ્યેાપેાથી—ડેા૦ શેઠ એલેાપથી સાથે હેામ્યેા સરખાવે છે. એલેાપથીક દવાથી કેાલેરા ૪૯, ન્યુમેાનીયા ૨૪, પેરીટેાનાઇટીઝ ૧૩, ડીસેન્ટ્રી ૨૨, કેફસાંનેા સેાજો ૨૦, મેનીનજાઇટીસ ૭૦, એપેાપલેક્ષી ૮૩, લેાહીની ઉલટીએા ૪૪ મરણ નીપજ્યાં, ત્યારે હેામ્યેા સારવારથી કેાલેરા ૧૬, ન્યુમેાનીયા ૫, પેરીટેાનાઇટીઝ ૪, ડીસેન્ટ્રી ૩, ફેફસાનેા સેાજો ૯, મેનીનજાઇટીસ ૫, એપેાપલેક્ષી ૨૯, અને લેાહીની ઉલટીમા ૦ મરણેા નેાંધાયાં છે.

કવિતાઇ ઇબારતમાં આરોગ્યનું અમૃત

અનાજ મણુ એકથી લોહી તો શેરજ થાય, ઉતરે વિર્ય સવાતોલો, બદનમાં ફેલાય.
ભોંય રીંગણીનો ફળ લે, તેનો રસ જે થાય, પાંચ ટીપાં નાકે ધરો, ચક્કર હીસ્ટીરીયા જાય.
મધ આદા રસ મેલવી, ચાટે પરમ ચતુર, શ્વાસ સરદી વેદના, ચોકકસ નાસે દૂર.
ગળો ગોખરૂ ને આમલા, ઘી સાકરમાં ખાય, ઘડપણ આવે નહીં, રોગ સમૂળગો જાય.
લવંગ ઘસી જલમાં, લેપ કપાલે થાય, શીર સણુકાને દુઃખતું, પલકારામાં જાય,
દુધ કાંદાને માળવી, સાથે કઢી જે ખાય. વિષમરોગ વિકૃત થાય કોઢ મહિં તે જાય.
કલીચુનો ને ગોળ લે, ખલી તે ગોળી ખાય, પાવલીપૂર સેવતાં, ચૂંક ચતુરની જાય.
જીરૂં ગોળ મેલવો, પૈસાભર નિત ખાય, વાયુ–વેદના–તાવરોગ, તુરત વિદા થઇ જાય.
ઉંધાફુલી જડકો આણુ, દોપૈસાભાર જલસંગપાન, સર્પવિષ કોઇ ન રહે, સિદ્ધનાથ યોગી કહે.
લવંગ ખાંદીને ખોખરાં, માયા મંજન લે, સિંધવ પીસી મેલવો છાલ બદામની રાખ.
મરી કપૂર ને એલચી, સુરમો લઇ સંગાથ, બારીક આંજીને આંજજો ત્રિફળા જલની સાથ.
સ્નાન સ્ફુરતી અંગમાં, અંતરમાં આલ્હાદ, કામ ક્રોધની શાંતિમાં અંગુલ ભજવે ભાગ.
ગુણવંતા છે ત્રિફળાં, અસર કાતિલ બળવાન, આમવાયુ ને પેટના, રોગો તે છતનાર.
હેતે હરડે વાપરો, ખરી રસાયન રાય, આયુષ વધારી તેજી કરે, કંચન વરણી કાય.
રામ નામકી ઔષધી, સદગુરૂ દીયા બતાય, અંતર પિડા વધે નહીં, રોગ ભયંકર જાય.
રામ રૂપઇયા રોક હૈ, ખરચતે ખુટે નહી, લેતે–દેતે નહીં ઘટે, એસી ચીજ કોઇ નહીં.
મરડો મોટો રોગ છે, ઘણી વેદના થાય, હરડે–સાકર સુણ્ઠંથી, ચાર ફાકીએ જાય.
મહુડા ને મજીઠ લાવો, લેપ પાણીમાં થાય, ભાગાં હાડકાનો ઇલાજ, સલ્લંગ તે સંધાય.
પાપડખાર ને ચુનો બે, જલમાં ઘુંટી ખાસ, એકાંતરે લગાડો એ, રોગ મસાનો નાશ.
હલદ બાવચી આમળા, મેલવો ગૌમૂત માંહિ, ઉનું કરીને ચોપડો, હરદ દરાજનું જાય.
લીલો બાવી ભાંગરો, ઘીમાં વાટી તલાય, પોતલી બાંધો ચાર દીન, 'ગલોકોમા' દુર થાય.
ભીંડલ માટી પાણીમાં, લેપ ફુંટીએ થાય, શમે શુળ વાયુ તણું, ગુમડાં પાકી જાય.
વજ ખુરાસી ઘસીને, જલ જોડીને પાયે, ચાર કલાકે સેવતાં, રોગ આડઅરી જાયે.

રાઇ ત્રિફળાં ચુર્ણું કરી, ઘીને મધમાં ખાય, અમૃત સરીખા ઉપાયથી, આઠે શૂળો જાય
લશન કળી ને સેાચરી, મેલવી મધમાં ખાય, ઓડકાર અડગરી નમેાનીયા, જલદીથી છુટાય
ત્રિફલાં મેાથને સુંઠ લે, ગરમ દુધમાં પાય, મટે મરણની હેડકી, શ્વાસ કાસ સૌ જાય
નીંબ કવાથ ઉકાળાને, છુપા ભાગને ધેાય, ત્રણ મહીના તે સેવતાં, વનિત વંધ્યા થાય
ઉનાફ દાણા સાતમાં, કાંસની અરધા ભાર, કાતીલ ઉકાળેા લકવાનેા, જાય વાયુ વિકાર
હાથીદાંતની રાખ લે, જટામાસી દુધ સાથ, તેાડે ગર્વ ઉંદરીનેા, બાલ ઝુંડા બંધ થાય
ગધ્ધાને સાકર દીયે, લાગે કડવી ઝેર, શીખ દેશેા જો મુર્ખને, ઉલટું વધશે વેર
બંગલા ધંધા કેટલા ! પ્રશ્ન નથી એ પુછવાનેા, દયાદાન ઉપકારનેા હીસાબ તમારે આપવાનેા
ઉશક ગુગળ જાયફલ, કરેા બરેાળ પર લેપ, ઘુંટી લગાડેા દરદ પર, ઉપાય અજોડ ને એક
વજ ખ્રાહ્મીને બાવચી, આદુ કેાવચ સાર સૌનેા રસ દીન સાત પી, કંઠ કેાકીલ સમાર
બકરી મુત્ર લસન રસ, કાને મુકે કેાય, બહેરાશને સણુકા મટે, પિડા પરૂ ન હેાય
ઉનું કરીને સરસવું, ધરે કાનને પેાલ, શુળ હરે સૌ કાનનું, બહેરેા અમજે બેાલ
આકડા પાનમાં લસન લપેટેા, સેકયેા રસ ઉતારેા, પાકયેા કાન ફરવા માંડે, થાય બહેરાને ભાન
ખારેક સેકી ચના સાથે, નિતદીન સેવન થાય, પચીસ દીન પ્રયેાગ કરેા, દુઃખ કમળાનું જાય
ગેાળ સુંઠનાં જળથી, નાકે ટીપાં તાણ, શીશ નાકના રેાગ તે, છેાક મટે નિરવાણ.
એલચી લસન સાથે ખરી, વાળેા ગેાળી દસખાર, ગેસ અજીરણ ભયંકર, પિડા ચતુરની જાય
જુના તાવમાં પીપર ભલી, મધ સાથે લેવાય, દુધ સાકરમાં સુંઠ કે, સીતાપલાદિ ગુણદાય
અજીરણમાં ઉપવાસ, ગરગ પાણી વપરાસ, રસ ઉત્તમ લીંબુનેા, નિંદ્રા માટે ખાસ
મંદાગ્નિમાં મધ ઉંચકેા, પીપર સાથે અનુપાન, ભડકેા જરૂર સળગાવશેા, નાગરવેલી પાન
લેાહી ઝરતા હરસમાં, માખણ સાકર તલ, સુકા હરસ હેાય તેા, ચિત્રક મૂળની છાલ
દમ ઉધરસ ને ગેસમાં, લેા જવખાર જરૂર, રસ અરડુસી ખદીમાં, મધ સાથે અનુકુળ
અરૂચીમાં દાડમ ભલું, બીજેારી વળી ખાસ, લીંબુ રસમાં મેલવેા, આદુ સાકર સા-
પેટે ચઢે આફરેા, સેવેા પીપરીમૂળ, શળ ઉપર હીંગને ઘી, સાજે ચિત્રકમૂળ

દાલ-ભાત કા સુતરા ખાના, મેરે ભરેાસે ગાંવ મત જાના,
ખીચરી કહે મેં આવન જાવન, રેાટી કહે મેં મંજલ કટાવન.

ગાંડપણુમાં સેવો સદા, ઘી બ્રાહ્મી સાથ, બરફ થોભાવે ઉલટી, દાહે ધાના દ્રાક્ષ.
ઉપદંશમાં ઉપલસરી, સુંઠે સરદી જાય, કૃમિરોગમાં વાવડીંગ, મધ સાથે જો ખાય
તાવ જાય કાચકે, કોલેરા શાન્ત કપુર, અડગરીમાં સુંઠ–ગોળને, ક્ષયમાં વાંસકપુર
સરદીમાં મરી ભર્તા, સાથે નાગરપાન, શીળસ રોગમાં આદુનું, મધ સાથે અનુપાન
ટેવ બુરી ચાહેની, ઉતારે આળસ અંગ, પગ મગજને ધાતુને, તોડે ઢીલા ઢંગ
દુધ સુંડનું ગરમ કરી, પ્રાત સમય પિવાય, પિસાશ પલતાય ઝડપથી, લોહી ચનોડી થાય
બાળ યુવાન જઇફને, જાણો માનું દુધ, સેવો સદા સમજથી, હરડે અમરીત ગુણ
ભાજી રાણી ચોલાઇની, મળ શુધ્ધિ કરનાર, પિત ઝેર શરાબને હરે, મૂત્ર ઉતારે પા
સુવા ભાજી માનીતી, જીતે તે ત્રિદોષ, દવા ખરી ગેસની, બુદ્ધી જમાવે કો
ચણા ઘણા છે કામના, દુરા મધુરા તેજ, કફ પિત ધાતુ દોષમાં, તાવમાં સારા એમ
સફેદ કાંદાનો ગુણ ઘણો, વિર્ય ઉંઘ વધારે, તાજો બનાવે ત્રણ વીકમાં, ઘી સાથે જો ખાં
શ્વાસ અરૂચી બરોળને, મેદ વાત કફ રોગ, હરસ શુળ'ને ગેસમાં, સુરણ સાધે જો
કરીયાતુ પિત વાવડો, તાવનું ઔષધ જાણ, સંગ્રહણી જેવા રોગમાં, છાસ ઘણી ગુણવા
પ્રમેહ માટે બહુફલ્લી, ઉદરમાં ધુત્તન ખાસ, ચકરી વાયુ પીંદરૂં, બ્રાહ્મી વજશ્રી ના
સોનું ક્ષયમાં શ્રેષ્ટ છે, ગળોસત્વની સાથ, પીબાબ પથરી રોગોમાં, શીલાજીત લ્યો હા
મોતી મસ્તક રોગમા, નેત્રરોગ પણ જાય, લોહી સુધારે મજીઠ, સાકર સાથે ખા
આઠે પ્રકારે પેટના, રોગો ઘણા બળવાન, દીવેલ સાથે આપનું મૂત્ર ઘણું ગુણવા
ગરમ ઉપાયો વાયુને, શિતળથી પિત જાય, ક્ષારયોગથી કફ, ત્રિદોષથી શું થાય
ખાપરીયું અતિવિષ ફળી, અંજન કરીને જો, આંધળો દેખે ફરીથી, મૃગ નેપનાક્ષી હો
ફળ નિરમળી ઘસીને, મધમાં અંજન થાય, નયન રહે નિરમળ સદા, પિડા આંખની જા
આંપરીંગણીનું ફળ ધમો, નાકે તાણે તોય, આધાશીશીનું દુઃખ તણું, નાબુદ થયલું જો
તેલ તલનું લાવીને, પીવાડે ત્યાંને ત્યાં, સિધ્ધ યોગ પંડિત કહે, રોગ કોલેરા જા
તુલસી દલ ના પાન રસ, આદુ રસમાં ખાય, તાવ હરેક મરી જઇ, તનમાં સુખ થ
સાકર શીતળ જલમાં ઘોળી પીવાડે કોઇ, શીર દરદ અરધું, કદી ન તેને હો
સાચું સુખ સંસારનું, દેહ નિરોગી હોય, કરોડપતી શું કામનો, દુઃખનો ડુંગર જો

દાઢ દાંતના દરદથી, બચવા જે જન ચહાય, લાવી વાટી લવ ગને, લેપ કરે સુખ થ
આજર ખાય મરીખડાં, કાળી કરડે ફેજી, લક્ષાપતીને લાડવા, પ્રસંગ તેવો મે
હીંગ મરચું ને આમલી, સોપારી ને તેલ, જો માવાનો ખપ પડે તો પાંચે વસ્તુ મે
દુધ સાકર ને એલચી, વરીયાલી ને દ્રાક્ષ, જો ગાવાનો ખપ પડે પાંચે વસ્તુ રા
તાવ કહે તુરીયામાં વસુ, મલકું દેખી ખડખુડ હસુ દૂધપૈાવાને ખાટી છાસ તેને ઘેર મારો વા
ઔષધી વિદેશી ઘણાં, છૂટથી અહીં વપરાય, કીંમત જોવનો કોડી ની, ભાવ મોટા લેવા
દવા દેશી વાપરો, રાખી પુર્ણ વિશ્વાસ, રોગો સર્વે મટી જશે, સુખમાં રહેશો ખાર
ટીકા કરો નહીં વાંચીને, પાંગળો જાણી પ્રયાસ, ક્ષમા આપજો સજજનો, કરું વિનંતીખ

પોષણ અને વિટામીનનો કોઠો.

હેલીબટ તેલ—ચરબી ૧૦૦, કેલોરી ૯૦૦, એ-વિટા બે લાખ, ડી-વિ
લેબલ પ્રમાણે.

ચીઝ—પ્રોટીન ૨૪, ચરબી ૨૫, ખનીજ ૪, કારબો ૬, આયરન ૨, કેલોરી ૩૪૮

મીલ્ક પાઉડર—પ્રોટીન ૩૮, ખનીજ, ૭, કારબો ૫૧, ચુનો ૧।, કલોરી ૩॥

માખણ—ચરબી ૮૦, કેલોરી ૭૩૦, એ-વિટા ૬૦૦૦,
ઘી—ચરબી ૯૮, કેલોરી ૯૦૦ એ—વિટા ૨૫૦૦.

મેંસનું દુધ—પ્રોટીન ૪, ચરબી ૯, કારબો ૫, કેલોરી ૧૧૭, એ-વિટા ૧૬૨

મરઘી-બતકના ઈંડાં—પ્રોટીન ૧૩॥, ચરબી ૧૩, કેલોરી ૧૭૫, એ-વિટા ૧૨૦

કીસમીસ—પ્રોટીન ૨, ખનીજ ૨, કારબો ૭૭, કેલોરી ૩૧૦

કાળો ખજુર—પ્રોટીન ૩, ચરબી ૬।, કારબો ૬૭, આયરન ૧૦, કેલોરી ૨૮
એ-૬૦૦,-બી-૩૦

કાળી આમલી—પ્રોટીન ૩, ચરબી ૩, કારબો ૬૭, આયરન ૧૧, કેલોરી ૨૮
એ-વિટા ૧૦૦

જાયફલ—પ્રોટીન ૭, ચરબી ૩૬ કારબો ૨૬ આયરન ૪ા, કલોરી ૪૭૨.

મેથી દાણા—પ્રોટીન ૨૬ ચરબી ૬, ખનીજ ૩, કારબો ૪૪, આયરન ૧૪, કેલોરી ૩૨૩, એ-૧૬૦.

સફેદ જીરા—પ્રોટીન ૧૬, ચરબી ૧૫, ખનીજ ૬, કારબો ૩૬, કેલશીયમ આયરન ૩૧, કેલોરી ૩૫૬, એ-૮૭૦.

સુકાં ધાના—પ્રોટીન ૧૪, ચરબી ૧૬, ખનીજ ૪, કારબો ૨૧, આયરન ૧ કેલોરી ૨૮૮, એ-૧૫૭૦.

સુકાં મરચાં—પ્રોટીન ૧૬, ચરબી ૬, ખનીજ ૬, કારબો ૩૧, આયરન કેલોરી ૨૪૬, એ-૫૭૬.

કોપરું—પ્રોટીન ૪ા, ચરબી ૪૧ા, કારબો ૧૩, આયરન ૨, કેલોરી ૪૪૪,

બદામ—પ્રોટીન ૨૦, ચરબી ૫૮, કારબો ૧૦, આયરન ૩ા કેલોરી ૬૫૫.

તલ—પ્રોટીન ૧૮, ચરબી ૪૩, ખનીજ ૫, કારબો ૨૫૦, કેલ્શીયમ ૧ા (સૌથી વા ફોસ્ફરસ ૦ા, આયરન ૧૦ા, કેલોરી ૫૬૪, એ-૧૦૦ બદામ જેટલો શ

સેકેલી મગફલી પ્રોટીન ૩૧, ચરબી ૪૦, કારબો ૧૯, કેલોરી ૫ (એ-૩૧૬, બી-૧૦૦.

ચણા સેકેલા—પ્રોટીન ૨૨, ચરબી ૫, કારબો ૫૮, આયરન ૯, કેલોરી ૩

અડદ—પ્રોટીન ૨૪, કારબો ૬૦, આયરન ૧૦, કેલોરી ૩૫૦, એ-૬૪, બી-૧૪૦

સોયાબીન—પ્રોટીન ૪૩, ચરબી ૧૮, ખનીજ ૪ા, કારબો ૨૦, આયરન કેલોરી ૪૩૨, એ-૭૧૦, બી-૩૦૦.

ઘઉં—પ્રોટીન ૧૨, ચરબી ૧ા, કારબો ૭૧, આયરન ૫, કેલોરી ૩ એ-૧૦૮, બી-૧૮૦.

બાજરી—પ્રોટીન ૧૧, ચરબી ૫, કારબો ૬૭, આયરન ૮, કેલોરી ૩ એ-૨૨૦, બી-૧૧૦.

જવાર—પ્રોટીન ૧૦, ચરબી ૨, કારબો ૭૪, આયરન ૬, કેલેરી ૩૫૫, એ-૧૩૬, બી-૨૧૫.

બારલી—પ્રોટીન ૧૧, કારબો ૭૦, આયરન ૩॥, કેલેરી ૩૫૫, બી-૧૫૦

મકાઈ—પ્રોટીન ૧૧, ચરબી ૩॥, કારબો ૬૮, આયરન ૨, કેલેરી ૩૪૨.

મમરા—પ્રોટીન ૭॥, કારબો ૭૫, આયરન ૬, કેલેરી ૩૨૬, બી-૭૦

તુવર—પ્રોટીન ૨૨, કારબો ૫૭, આયરન ૯, કેલેરી ૩૩૩, એ-૨૨૦, બી-૧૫૦

કમલકાકડી—ચાહે કોફી કોકો પોસ્ટમ ઓવલટીન મલેક્ષો મેલીન્સ ફુડથી સરસ મેકી છુંદી ઉકાળી પીજો.

કલેજી—પ્રોટીન ૧૯, ચરબી ૭॥, કેલેરી ૧૫૦, બ-૨૨૩૦૦, બી- ૧૨૦ સી-૨૦

રાઈ—પ્રોટીન ૨૨, ચરબી ૪૦, કારબો ૨૩, આયરન, ૧૮, કેલેરી ૫૪૧, એ-૨૭૦

અલસી—પ્રોટીન ૨૦, ચરબી ૩૭, કારબો ૨૯, આયરન ૨॥, કેલેરી ૫૩૦, એ ૫૦.

સુકા સી ગેારાં—પ્રોટીન ૧૩॥, કારબો ૬૯, કેલેરી ૭૩, એ-વિટા ૨૦.

આમલા—કારબો ૧૪, આયરન ૧, કેલેરી ૫૯, સી વિટા ૬૦૦.

સકરકંદ—પ્રોટીન ૧, કારબો ૩૧, કેલેરી ૧૩૨ પપૈતા-કારબો ૨૩, કેલેરી ૯૯, ગાજર-એ-૪૮૦૦.

સીમહાપાન—પ્રોટીન ૧૧॥, ચરબી ૩, ખનીજ ૨॥, કારબો ૨૧, આયરન ૨૫, કેલેરી ૧૫૮, એ-૪૬૦૦, કોઠમીર એ-૧૨૬૦૦.

યીસ્ટ ટેબલેટ—પ્રોટીન ૩૯॥, ખનીજ ૭, કારબો ૨૯, ફોસફરસ ૧॥, આયરન ૪૩॥, કેલેરી ૩૨૦, એ-૧૧૦, બી-૨૦૦૦.

પાપડ—પ્રોટીન ૧૯, ખનીજ ૮, કારબો ૫૨॥, આયરન ૧૭, કેલેરી ૨૮૮.

ગેાળ—કારબો ૯૫, આયરન ૧૧॥, કેલેરી ૩૮૩, એ-૨૮૦.

આમલીના બી—કાચાં પપૈતા કેરીની છાલ, આંમાની ગોટલી, ગોળ-કરિ, તુલસી, લીમડો, ગરમ પાણીમાં પેપક દવ્યો છે.

બરનાર્ડ શો—ઉકળતા બારલી વોટરમાં ૧૧-૧૫ ચીરટ ટપ્પલેટો બીંજવી, ૨ કલાક બાદ પીયે છે.

ખેડુતો—ઉકળતા પાણીમાં ગોળ બીંજવી તે પાણી થોડાક દીન બાદ પીવામાં લે

સમાજ સેવક—જુના કાપેલા અંજીર, કાળી દરાખ કે કાલો ખજુર પાણી બીંજવી સમવીને ટોનીક તરીકે પીયે છે.

મોબેદ સાહેબ—ઝમઝમતો લાલ કરિ બાઇ ભૂખનો ભડકો સળગાવે.

પારસી હકીમ—પોર્ટ વાઇનને બદલે અરજુનારિસ્ટ પીયે છે, બ્રાન્ડીને બ એક ચમચો ઉકળતા પાણીમાં પાંચેક ટીપાં યુકેલીપતસ ઓઇલ નાંખી ગટ જાય છે. રમને બદલે ખજુરાસવથી મોજ મેલવે છે.

તાડીનો શોખીન—નાળીયેરનું પાણી સફેદ બાટલીમાં ભરી સુય વી તડકે સુકી 'બુડ-બુડ' લાવી મજાહ મેલવે છે.

જીંજર વાઈન—ફકત રોજર્સની સફેદ જીંજર લાવી ચુસીને પીવા મંડો.

બીયરની ટેવ—લીલી ચાહનો ઉકાળો 'સાઇડર વાઇન'નો ટેસ્ટ આપશે. ઉકળતી ચાહેમાં ચીરઠ ટેબલેટો બીંજવી રાખી સરતા બીયરની મજ ઘેરમાં મજુરો મેલવે છે.

સાચો ટોનીક—ઉકળતા પાણીમાં કરીયાતુ બીંજવી ઠાંડી પંદર મીનીટ બ પીજો. કસરત કરો. ગરમ પાણી પીજો. જેઠીમધ કે મહુડાના ફૂલ પીવો.

કોકો—સવારે ગરમ પીવાથી, ખુબ જામતી આવશે. એમાં ઝેરકોચલાનો ગુણ

ગાજર—ગાજરનો સુપ ફુદના સાથે પીજો અથવા આદુ-લીંબુના ચોખ્ખા ર સાથે નીમક મેલવી પી જોજો.

કેફી ચીજો—કાજુના તાજાં ફળ, જાયફલ, કુક્કરકંદ, ધતુરાના બી, મહુડા ફુલ, ભૂજેલાં બીટરૂટ લીલાં મરચાં, ખસખસના પોષ, સફેદ કોળાનો રસ પરધારો, શેતુર, વીકલો, ચોખાનું પાણી, શેરડીના કુચાનો ઉકાળો.

જીન—મહાઇમાંથી બને છે. એમાં પમરાત લાવવા જુનીપર વપરાય છે.

રમ—ગોળમાં ઉભાણ લાવી ગાળવામાં આવે છે. ખજુરાસવ વપરાય છે.

વીસ્કી—જવને સડાવ્યા પછી ધઉં રાઇ પપેતાનો અરક મેળવાય ૬ રમરો એસંસ રમમાં નાંખી કેટલાક વેપારીઓ વીસ્કી તરીકે વેચે છે.

વાકેરી—ટોનીક છે. ગરમ દૂધ સાથે લેવાથી લોહી વધે. ખડી કેનસર પ્રયાબીટી કંઠમાળ સડેલાં નખ ગલોઠામા પ્રમેહ ચાંદી ગુમડાં ભમંદર મટાડુ છે.

લાટીન શબ્દોની સમજ

Abies Webbinia તાલીસપત્ર
Abricus Precatorius ચણોઠી
Accacia catechu કાથો
Acalypha Indica કોખલી
Achyranthus Aspera અપામાર્ગ
Aconitum Ferox વછનાગ
Aconitum Heterophyllum· અતિવિષ
Adhatoda અરડુસી
Aegle Marmelos બીલી
Allium Cepa કાંદો
Allium Sativum લસન
Aloe Barbadensis એલીયો
Andrographis Paniculata કાલમેઘ
Andropogon Muricatus વાળો
Argyreia Speciosa વરધારો
Aritolochia Indica ઇશ્વરમૂળ
Asparagus Racemosus સતાવરી
Balsam Odendron Mukul ગુગળ
Berberis Asiatica દારૂહલદર
Boerhavia Diffusa સાટોડી
Bomax Malabaricum મોચરસ
Butea Frondosa ખાખરો
Carum Carus શાહજીરૂં
Carophyllus Aromaticus લવંગ
Cassia Tora કુવાડીયો
Cedrus Deadara દેવદાર
Cinnamon Tamala તેજપત્ર
Cinnamon Zealanica તજ
Cissampelos Pareira પહાડમુળ
Citrullus Coloncynthus ઇન્દ્રાવરણી
Croton જમાલગોટો
Cynoden Daetylon દુરવા
Cyperus Rotundus નાગરમોથ
Embelia Ribes વાવડીંગ
Feronica Elephantum કોઠ
Ferula Foetida હિંગ
Ficus Glomerata ઉદમ્બર
Gloriosa Superba કલીહારી
Gmelina Arborea શીવણ
Gymnema Sylvertris મેંઢાસિંગ

Gynocardia Odorata ચાલમુગરા
Hemidesmus Indicus અનંતમૂળ
Herpestis Monniera બ્રાહ્મી
Hollarhena Antidysenterica ઇન્દરજવ
Hygrophilla Spinosa એખરો
Ipomea Itederacea કાલાદાના
Ipomea Turpethum નસોતર
Mallotus Philippinensis કપીલો
Moringa Peterygosperma સરગવો
Mecuna Pruriens વાનરી
Mura Paradisiaea કેળ
Myrica Sapida કાયફળ
Nardostachis Jatamasi બાળછડ
Nyctanthes Hubertristis હરસીંગાર
Ocimum Basilioum સબજો
Ocimum Sanctum તુલસી
Oldenladia Corymbosa પીતપાપરા
Oxalis Corniculata ચગેરી
Parderia Faetida પ્રસરણી
Papaver Somniferum અફીણ
Phyllanthus Embelica આમળા
Picrorhiza Karooda કુટકી
Piper Betul પાન
Piper Cubeb ચીનીકબાલા
Piper Longum પીપર
Piper Nigrum મરી
Plantago Isaphgool ઇસબગુલ
Plumbago Zeylanica ચિત્રક
Pongamia Glabra કરંજ
Prenna Integrifolia મોટી અરણી
Psoralia Corylifolia બાવચી
Ptychotis Ajwan અજમો
Rauda Dumetorum મીંઢળ
Rauwolfia સર્પગંધા
Rhus Succedania કાકડાસીંગ
Ricinus Communis એરંડ
Sacharum Officinarum શેરડી
Saraca Indica અશોક
Santalum Album ચંદન
Scindapris Off ગજપીપલી
Semocarpus Anacardium ભીલામા
Sesamum Indicum તલ
Sida Cordifolia બલા

Smilax Glabra ચોપચીની
Solanum Xenthocaspum કંટકારી
Strychnos Nux કુચિલા
Strychnos Potatorum નીરમલી
Symplocos Racemosa લોધર
Tamarindus Indica આમલી
Terminalia Arjuna અરજુન
Terminalia Balerica બહેડાં
Terminalia Chebula હરડે
Tinospora Cordifolia ગળો
Tribulus Terrestris ગોખરું
Trichosanthus Dioica પટોલ
Trigonella Foenum Groecum મેથી
Verononia Anthelmintica કાલીઝીરી
Vitex Negunda નગોડ
Vitis Vinifera દરાખ
Wedelia Calendulaca ભાંગરો
Withania Somnifera આસંધ
Woodfordia Floribunda ધાવડી
Zinziber Offi. સુંઠ
Hordeum Vulgare જવ
Glycerrhiza Glabra જેઠીમધ

Ipomoea Digitata વિદારી
Pruraria Tuberosa વિદારી
Crataeva Religiosa વરુણ
Desmodium Gangenticum શાલપરણી
Convolvulous Mycrophyllus શંખાવલી
Tephrosia Purpurea શરપંખા
Albizzia Lebbek શીરસ
Texas Baccata તાલીસપત્ર
Melia Azadiracta લીમડો
Alstonia Scholaris સાતીન
Sepia Offi સમુદ્રફીણ
Tecoma Undulata રોહીડો
Cymbopogon Martini રોહીષ
Rheum Emodi રેવંચી
Pterocarpus [Santalinus રક્ત ચંદન
Prunus Puddum - પદમક
Mirica Nagi કાયફલ
Saussarea Lappa કઠ
Mimosa Pudica લજામણી
Messua Ferra નાગકેસર
Sphaeranthus Indicus ગોરખમુંડી
Hyposis Ochiodes મુસળી

Rubia Cordifolia	મજીઠ	Calctropis Procera	આક
Andropogon Citratus	લીલીચા	Anacycles Pyrethrem	અક્કલક
Caesalpinia Bonducella	કાચકાં		
Punica Granatum	દાડમ	Rumex Vesicarius	અમલવેત
Pongamia Glabra	કરંજ	Aquillaria Agallocha	અગ
Bauhinia Variegata	કાચનાર	Eclipta Alba	ભાંગ



આંબાની ગોટલીમાં અનાજનો ગુણ.

ઇઝઝટ નગરનું સંશોધન—પ્રોટીન ૧૦, કારબો ૬૦ અને બી-વીટા છે.

રોટલી—કેરીના ગોટલા સુકવી તેના આટામાંથી ચપાટી બનાવો.

ગોટલાનું શાક—બાફેલી ગોટલીમાં તેલ લસન નાખી પકાવો.

કોસમેટીક—પીસેલી ગોટલી ચહેરાપર લગાડો. ખીલ અળાઇ ગુમડાં દુર થશે.

ગળાના દરદો—પીસેલી ગોટલી પાણીમાં ઉકાળી કોગળા કરવાથી ટોનસીલ દાંતમાંથી ઝરતું લોહી, જીભના છાગરા દુર થશે.

છુપી બીમારીઓ—ઉપલા ઉકાળામાં ફુલાવેલી ફટકડી નાખી પીચકારી આપો

ચટની—ચંદન સાકર કેરીનો મગજ પીસી ૪ કલાકે ચાટવાથી મરડો અતિસાર પીસાબના દરદો અલોપ થશે.

મુખવાસ—ગોટલીને સેકી-ફોડીને જમ્યા પછી ખાવાથી, સોપારી કે અજમો-ખારેક જેવી પાચક તાસીર બતાવશે.

એગ્રીકલચર રીસર્ચના ડાયરેક્ટર—ખોરાક જેવાજ પોષક તત્વો છે.

ઈકોનોમીક પ્રોડક્ટ ડીક્ષનરી ૧૮૮૯—ચપાટી માટે ગોટલાનો આટો સારો છે.

વિમેન્સ ફુડ કાઉનસીલ—પ્રમુખ લીલાવતી મુનશી-ગોટલાં ચાવી વાપરવાથી ૧૦ લાખ ટન અનાજની ખાધ પૂરાશે.

વર્ગીકરણ—સાઇટ્રીક ગેલીક ટેનીક એસીડો ઉપરાંત રેસા અને સાકર છે.
(સુનાની દ્રવ્ય ગુણ વિજ્ઞાન)

ઓ. સરજન બાનરજી ઈટાવા—કાચાં ફળ સેકી સાકર સાથે પીવાથી અને તેનો માવો શરીરે ઘસવાથી લુ'ની અસર દૂર થાય.

મેજર મુકરજી મદ્રાસ—મરડામાં ગોટલીનો મગજ પાવલીભાર અપાય છે.

સરજન નિહાલસિંહ શહરાનપુર—અતિસાર તથા જુના મરડામાં ઉપયોગી છે.

ડૉ. કરક પેટ્રીક—ત્રીસ ગ્રેનની માત્રામાં આપવાથી કરમ લોહીવા ચૂંક પ્રદર તથા દુઝતા મસામાં કાતીલ અસર બતાવે.

વનસપતી સૃષ્ટિ—એમાંથી તેલ નીકલે તે સંધીવા તથા કમર ગળ ઉપર લગડાય છે. ત્રીસ ગ્રેનના ડોઝમાં ઉલટી બંધ કરે, સેકીને ખાવાથી અનાજ પચાવે.

આર્ય ભિષક—કોકણી લોકો સેકી એનો મગજ ખાય. ચમાર લોકો ચામડા પર કાળો રંગ ચડાવવા એનો ઉપયોગ કરે છે. કાચી કેરી સેકી તેનો માવો ખાંડ સાથે કોલેરામાં અપાય છે. પ્રમાણ ૩૦ ગ્રેન.

ડૉ. એનસલી—લીંબુના રસમાં એનું તેલ લગાડવાથી ચામડીના દરદો દૂર થાય.

ધરવૈદુ—ગોટલીનો મગજ મરડો-અતિસારમાં વપરાય છે. પાકેલી કેરી દસ્ત લાવે.

આર્ય ઔષધ—પાકી કેરી પેટ સાફ લાવે છાલ પાન બીમાં સંકોચક અસર છે. માત્રા ૪ વાલ. ગંગાધર ચુર્ણમાં ઝાડો ઘટ્ટ કરવાનો ગુણ છે. તેમાં આંબાની ગોટલી છે.

ઈંડીયન મેડીકલ પ્લાન્ટસ—બીજમાં ઉલટી તથા મરડો મટાડવાનો ગુણ છે. હરદયનો દાઝેરો દુર કરે. બીજનું તેલ મોઢાનાં છાલા રૂઝવે છે.

ટૂંકી માહીતી

નિષ્કામ કર્મ—સ્વામી આત્માનંદ કહે—"ભગવાન સેવા ચાહતો નથી; ઉલટા જગતની સેવા કરી રહ્યા છે. મનુષ્યે પારબ્ધ અનુસાર જે મળે તેમાં સંતોષ રાખી જગતની હાય હાયમાંથીછુટવા પ્રયાસ કરવો. અલબત, ધંધો કરો પણ ખુદામાં મન જોડીને; જાણે ખુદાની જ નોકરી કરતા હો તેમ નિષ્કામ ભાવથી ઉદ્યોગ કરો. મન સંતોષી રહેવાથી હરદમનો આનંદ ચૂંથાતો નથી. પાઇ મુકીને લાખ રૂપીઆની માંગણી કરો છો પણ પ્રભુ તો કર્મ પ્રમાણે ફળ મળે એવી યોજના કરી નિર્લેપ રહે છે. ગીતા કહે છે. "કર્મ કરી છુટ ને ફળ ઇશ્વરને સોંપી દે."

મુસળી—કમળામાં બીજોરી રસ સાથે, એનીમીયામાં છાસ સાથે, સર્પઝેરમાં તાડના મૂળ સાથે, કોઢમાં ઉપલેટ સાથે, લકવામાં અધેડા સાથે, કપાલ રોગમાં ખેરના ઉકાળા સાથે, હરસમાં લસન સાથે, ગર્ભધારણમાં ચોખાના પાણી સાથે, અંડવૃધ્ધીમાં કલંબના મૂળ સાથે, સફેદ ખાજ અને કરચલીમાં દરોના રસ સાથે આપો.

અમર હુઇયાત—કેસર કસ્તુરી, વાવડીંગ જેઠીમધ, હરડે સોનામખી, જીરૂં સાકર, અને ચાંદી વરખની મૈ લીક મેલવણી...આ ગોળીઓ મુંબઇમાં લોકપ્રીય છે. એનાથી ખાસી હાંફણુ કમજોરી ફીકાશ હાર્ટડીસીઝ દુર થઇ શકિત આવે છે. ઉશ્કેરાટ કે કબજીયાત કરતી નથી. ઠંડી ગરમી કે વરસાદ દરેક ૠતુમાં ફાયદો કરે છે.

લોહીની તંગી—લીવર એક્ષ્ટ્રેક્ટની જરૂર નથી. દૂધ-સાથે સેકેલો કકુ, ભાંગરાનો રસ, લીંબુ અથવા પીપર સાથે પીજો. કોઠમીર કે મેથીની ભાજીનો રસ, લસનનાં ટીપાં સાથે, કલેજીનો સુપ સેકેલાં જીરાં સાથે, કારેલાનો રસ કેસર સાથે સવારે, અથવા તાજા આમલાનો રસ ભોજન બાદ એક કપ પીવાથી મોંઘા ફોલીક એસીડનો ગુણ આપશે. ફેફસાનો સુપ પીવાથી ૨૪ કલાકમાં જ ધાવણુ ઉતરશે.

કેાઠમીર—આંખનું કામણી દરદ હોય, ફક્ત બીજ‌મેંથી કાઠમીરના ટીપાં ટપકાવેા, ૨૦ દીનમાં ફાયદો. લીલું નેટલું લેાહી છે. કેાથમીરનેા રસ આજમા સાથે પીવાથી લેાહીની ગંગા ઉછળવા માંડશે.

કારેલાં—લીવર ટોનીક છે. સવારે એનેા રસ કેસર અથવા લીંબુ સાથે પીવાડી, કડવાસ દુર કરવા કાળેા ખજુર ચુસવા આપેા. કારેલાનેા ભુકેા ખાવાથી કે કારેલાનેા રસ પીવાથી ડાયાબીટીસમાં અચૂક ફાયદા થયેા. કરીયાતુનેા ઉકાળેા અથવા લીમડાની અંતર છાલ કે મામેજવાનેા ઉકાળાથી પણ સાકરીયા પીસાબના કેસેા રકમબંધ મટેલાં છે. પહેલાં એવા સાદા અને સસ્તા ઉપાયેા અજમાવી. પછી જ આગળ વધેા. પેાતાના દેશની બુટ્ટીઓ તમને જરૂર સુખી કરશે. મહાઋષિ ચરક ભગવાનનું આ વચન છે.

ઈનસુલીન—લીંબુનેા રસ. સેાડાબાઈકાર્બ, સલગમનેા રસ, કેાબીનેા રસ, કરીયાતુ, લીમડેા, લીંબેાળી તેલ, આંબાના પાન, મધુનાશી, બારામાસી, મામેજ્વેા, ગલગેાટાના પાન, જમરૂખ, સુદરચંદ, શીલાજીત, એળીયેા, કાળા તલ, જાંબુલના ઠળીયા, બદામનું તેલ, બીજેરાના પાન તથા ઉંબરાના ફળમાં લીવર સુધારવાનેા અને સાકર કાપવાનેા ગુણ છે.

માંદાનેા ખેારાક—ભૂખ્યા નહીં રહેવાય તેા, અગ્નિ તેજ રહે એવેા હલકેા ખેારાક આપેા...અનેનાસ, પપાઉ–અજમેા, ગરમ પાણીમાં લીંબુ, સુકાં અંજીરનેા ઉકાળેા, કાળા ખજુરનું પાણી, સુકા જરદાલુ, કાળી દરાખ, આમલી–લસનની ચટની, આદુ–ફુદનાની ચાહે, આદુ અથવા મધ આપેા.

પ્રવાહી સાર—પાચન માટે સતાવરી, પ્રદર માટે લેાધર, કમળપાત માટે ગરમાળેા, મગજ માટે બ્રાહ્મી, લીવર માટે કાલમેઘ, જલંદર માટે સાટોડી, મહીલારોગ માટે અશેાક, નબળાઇ માટે આસંધ, પીસાબના દરદેા માટે ગેાખરુ, રક્તશુધ્ધિ માટે કરીયાતુ, ઉલટી માટે લીમડેા, છાતીના દરદેા માટે અરડુસી, અતિસાર માટે બેલફુલ, દમ ગાઉટ અને પેન માટે દશમૂળ, ખદી તથા હૃદયરોગેા માટે અરજુન, હરસ તથા મરડેા દુર કરવા કુરચી

પ્રદર તથા પ્રમેહ માટે પીપલો, છુપાં દરદો માટે ગોખરૂ, ર્‍હુમેટીઝમ તથા અજીર્ણ માટે સારથાપરીલા, નામરદી માટે ડામીયાના લીકવીડ એક્ષ્ટ્રેક્ટ વાપરો. ઝંડુ ફાર્મસીમાં તૈયાર મળે છે.

ગોરા બાળકો—પંડિત માલવીયા કહે–આવલના પાન માતાને ખવાડો. તો ગોરાં બાળકને જન્મ આપશે. ત્રાવણકોરનો તબીબ કહે માતાને કુમળું કોપરું ભોજન બાદ ખવાડો તો ખુબસુરત સંતાન પેદા થશે એક વિદ્વાન વર્દિ કહે છે રોજ સવારે માખણ સાથે દૂધ પીવાથી અને દુધ ભાતનું જમન કરી, એક રૂપાળા ફરજંદના ચિત્ર ઉપર નજર સ્થીર રાખી સમાગમ કરવામાં આવે તો આબાદ તેજ આકૃતિ ગર્ભમાં કોતરાઇ જશે. અને પુરા ૯ મહીના સુધી જે સાહિત્ય ગર્ભવંતી માતા વાંચશે અને જ્ઞાનેશ્વર જેવાં ધાર્મિક ચિત્રપટો જોશે તો તેજ સંસ્કારોના બીજ નવા બાળકમાં આમેજ થયલાં જોશે. ટુંકમાં, જે આકાર જોશે જે શબ્દો સાંભળશે અને જે મહાન નરોની આત્મકથા વાંચશે તેની નકલ અર્ધ જાગૃત મન આબેહુબ પકડી લઇ, તેવોજ નમુનો તઇયાર કરી આપશે. વધુ માટે કરાણી બુકસેલર (કોટ)ની મરજી પ્રમાણેના બાળકો વાંચો. પુત્ર જીવા મુળથી ગર્ભધારણ થશે.

અંધાપો—રક્તદાન માફક નેત્રદાન પણ મળવા લાગ્યું છે. બેલગામના તબીબ સી. મોદીએ બે અંધળાને દેખતા કર્યા છે! મરેલા શબમાંથી તંદુરસ્ત આંખો ઉચકી લઇ ૭૨ કલાક સુધી કોઇ ક્ષારના પ્રવાહીમાં જાળવી રાખવામાં આવે છે. (વૈદ્ય કલ્પતરૂ જુલાઇ ૫૧)

હીરા—'ગરમીકો જીરા, સરદીકો હીરા...' હીરાની તાસીર ગરમ... આયુષ વધારે, ચેતના લાવે, અગ્નિ દીપાવે, અમૃત જેવી તાસીર, ત્રણે દોષોને દુર કરે, હૃદયને કૌવત આપે, હાંફણ મટાડે, નામરદી જીતે, તુરત પ્રભાવ આપનારી દિવ્ય માત્રા...હીરાને બદલે કેટલાક વૈદો વૈક્રાન્ત ભસ્મ એની પ્રતિનિધી વાપરે છે. મોતીની છીપ મોતી જેવી ઠંડી તાસીર આપે.

ઔષધી સંગ્રહ

દીપન પાચન—કીશમીશ, દાડમ, આમલા, લીંબુનો રસ, નારંગી છાલ, પીપર, આદુ, સોદા, ચીનીકબાલા, તાલીસપત્ર, ચીત્રક, કુચીંજન, સુંઠ, મરી, સુવા, વરીયાલી, નાગકેશર.

ખતાશ દુર કરે—જવખાર, સાજીખાર, સીંધવ, સંચળ, ટંકનખાર, અપામાર્ગક્ષાર, નવસાર, વરીયાલી, ચુનાનું પાણી.

ટોનીક દવા—અંબર, કસ્તુરી, લસન, માલકાકણું સુંઠ, લવંગ, તુલસી, ભારંગી, જાવંત્રી, જવખાર, અરીઠાં, અજમો, કરિા, પીપર, આદુ, જટામાસી પીપરીમુળ, કરીયાતુ, અરજુન, ગાજર.

દસ્તાન લાવે—હીરાબોલ, સીતાબ, જુધ, એલીયે., ટંકન, નવસાર.

વેણ લાવનારા—ટંકન, લાંગુલી, તજની ચાહે, ગાયનું છાણ.

જીણુ તાવ—કરીયાતુ, કાચકાં, અરડુસો, કલંબો, કડવીનાઈ. અતિવિષની કળી, કાલીપાત, ત્રાયમાન, સંત્રાની છાલ.

કફ પાતલો કરે—જવખાર, તાલીસપત્ર, જેઠીમધ, તુલસી, ભોરીંગણી, આંબા હલદર, કાકડસીંગ, વજ.

કફ શમાવે—તંબાકુ, સીતાબ, મધ, લોબાન (ધુમાડો), વાંસકપૂર, ધતુરો, મનશીલનો ધુમાડો.

કરમ મારે—હિંગ, દાડમ છાલ, કડાછાલ, કાકમારી, ગંધક, ઇનદરજવ, કીરમાણી, વજ, અતીવીષણી, કપીલો, કાલીજીરી, ડીકામલી, લીમડો, વાવડીંગ, કાચકાં, ખાખરાના બી.

સ્થંભક દવા—કડાછાલ, દારૂહલદર, બકુળ, રતાવલી, અફીણ ઇસબગુલ, કમલકાકડી, નાગકેસર, સાતરીન,, શંખજીરૂં, રાળ, ફટકડી, જાયફલ, કાથો, ચણા, ગોદંતી, મોચરસ, જાંબુલ, કેળાં.

છીંકો લાવે—તંબાકુ, કાયફલ છાલ, પરમેગનેટ પોટાસ, સમુદરફલ. કુકડવેલ, નાકછીકણી,

લોહી સુધારે—એકેડાં, સબજાના બી, કપુરકાચલી, સરસડો, ચંદન, એલચી, આમલા, ત્રીફલાં, ગોંદની, કથો, સારસાપરીલા, દરાખ.

મસા, બાળી નાંખે—શંખ, હરતાલ, ચિત્રક, સરગવો, અકકલકરો, આકડો, રાઇ, અગ્નિ, સુરણ, અઘેડા ક્ષાર, નીમક, પાપડખાર. ચુનો.

સોજા ઉતારે—અરણી, આવલ, કડવીનઇ, કાશીપાટ, કીડામારી, દશમુળ, સાટોડી, ઝેરકોચલું, કાલીજીરી, નગોડ, લીમડો, નામદમણી.

વિર્ય વધારે—સાલમ, સતાવલી, વાંસકપુર, વિદારીકંદ, વરધારો, મુસલી, દુધ-ઘી, કસ્તુરી, ચાં, ગોખરો, ઉટકંથો, આસંધ, અખરોડ.

પિત શામક—નારંગી, બીજોરૂં, ધાના, ગલો, ખડસલીયો, કોહળું, લીંબુ, લીમડો, ભાંગરો, મજીઠ, દરાખ, ચોલાઇભાજી, આમલી, આમલા.

નીંદ્રા લાવે—ખુરાસો, કીરમાણી, ધતુરો, ભાંગ, અફીણ, પીપરીમુળ.

પૌષ્ટીક દવા—પારો, સાતવીન, લીમડો, અરજુન, ગલો, આમલા, રગતરોહીડો, ગોલાબ, ઉપલેટ, દુધ, સાલમ, વીદારી, મેથી, વરધારો, મહુંડા, બદામ, આસંધ, કૌચાં, અસેલીયો, શીલાજીત, અડદ, ભાંગરો.

પીસાબ લાવે—ટંકન, સુરોખાર, કાકડી બી, તલ, નાલીયેર, નીરમલી, વરણો, સરગવો, સાટોડી, જવખાર, ચીનીકબાલા, પાષાણભેદ, સતાવલી, ગોખરૂ, એખરો, વિદારીકંદ, ખરણુચી, કળથી, લાપડીના બી.

દસ્ત લાવે—નેપાલો, રેવંચી, નસોતર, ગોલાબ ફુલ, ગરણી, કપીલો, એલીયો, એરંડો, ઇંદ્રાયણ, હરડે, સોનામખી, શંખાવલી, મરી, દરાખ, ચોલાઇ, તલ, ગંધક, નીમક, આમલી, આમલા, કડુ, કરીયાત.

ઘા રૂઝવે—મધ, કાથો, કપીલો, સીંદુર આંબાહલદર, ટંકન, મોદાર, જસત, ગેરૂ, ખાપરીયું, હલદ, એરંડયું, શંખજીરૂ, લીમડો.

ઉલટી લાવે—વજ, નીરમલી, આકડો, અરીઠાં, નીમક, રાઇ, મીંદલ.

મગજ સુધારે—કૌચાં, વજ, લસન, વછનાગ, રાસ્ના, ભીલામાં, પીપરીમુળ, ગુગળ, બીરબોટી, ઉપલેટ બ્રાહમી, બદામ, શંખાવલી.

પરસેવો લાવે—સુરો, અફીણ, આકડો, કપુર, નાગરમોથ, માલકાંકણી.

સ્નાયુ ઢીલા કરે—હીંગ, કસ્તુરી, ધતુરો, તંબાકુ, જટામાસી, કપુર, ખુરાસો, કીરમાણી, અફીણ, જવખાર, અજમો.

વાયુહર—નીમક, અજમો, વજ, મેથી, લસન, વાવડીંગ, સુવા, તાલીસપત્ર, વાયુંબા, સુંઠ, વછનાગ, કાંદો, આકડો.

વાતહર દવા—આદુ, પીપર, લવંગ, સુંઠ, હિંગ, સાજીખાર, કુંલીજન, લવંગ, નગોડ, કાયફલ, એરંડો.



તેલની તાસીર

તલનું તેલ—દાંત દાઢ માથેને વાયુપિડાપર લગાડો. પ્રભાવિક છે. બે ટીપાં પીવાથી પેટનું દરદ મટે. લગાડવાથી બામનું કામ આપે. ઘી કરતાં ચઢીયાતું ! આંખ, કાન, દાંત, નાક, સ્નાયુ, હાડકાં અને બાલો માટે ઉત્તમ, ભોજનમાં ભારોભાર નાંખી જમવાથી વજન વધે, રાતે પીવાથી સવારે પેટ સાફ આવે. આબાદ ઓલીવ ઓઇલનો જ ગુણ હોવાનું અંગ્રેજી ફારમાકોપીયા જણાવે છે. એમાં કેલ્શીયમ છે. બાલ કાળા કરવા કાળા તલ બપોરે રાતે ચાવો. બદામ તેલ જેવી તાસીર છે. સરખાવો.

કપુર—વેદના નાશક અલસી કે માલકાંકણી તેલમાં સંધીવા પર લગાડો.

માલકાંકણી તેલ—દુધમાં પીવાથી યાદદાસ્ત વધે. લવંગ, કપુર, ધતુરાના બી સાથે ઘસવાથી લકવો મટે. પીવાથી કરમ કોલેરા વાઇ ચકકરભ્રમ્ ગાંડપણ રેટામાં આંકડાં નબળાઇ મટે.

લવંગનું તેલ—લવંગમાં કુદરતી કોકેન છે. દાંતોની કોતરમાં, દાઢોની ખાંચામાં લગાડો.પાનમાં ખીરણુટી સાથે ખવાડો.

યુકેલીપટસ તેલ—દક્ષીણ હિંદમાંથી આવે. નીલગીરી તેલ કહે. કોલેરા, ટાઇફોઇડ, શરદી કળતર કમર વાયુપિડામાં અચુક તાસીર આપે.

ષડબિંદુ તેલ—એમાં ભાંગરાનો રસ છે. નાક કાન, ભેજાના દરદોમાં ગુણકારી.

કાસિસાદિ તેલ—એમાં હીરાકસી છે. હરસ, ભગંદર, હરનીયા નાકની ફુલેલી હાડકીમાં લગાડો

જાત્યાદિ તેલ—એમાં ચમેલીનો રસ છે. ઘા ચાંદી, નાસુર, પાઠાં, નાડીવણ, કાનમાં પરૂ, બરડામાં ધારાં, પગોમાં ચીરા રૂઝવે.

લાક્ષાદિ તેલ—એમાં લાખ છે ખણી, તાવ, રીકેટ, ભાગેલાં હાડકાંપર કામયાબ છે.

વિષગર્ભ તેલ—ગર્ભવંતીને માલીશ કરવાથી ગર્ભ પુષ્ટ થાય, વછનાગ વજ ચિત્રક આકડો, નગોડ, ધતુરાના બી અને કરેણ છે. કાનમાં નાંખવાથી ભણકારા બંધ પડે. સંધીવા લકવો. સુધારે. સોજો ઉતારે.

લીંબોડી તેલ—જુ, લીંખ, મસા, પાઠાં, પીનસ, ખોરો, દાંત, નાક, આંટણ, કાનના દરદોમાં કારબોલીક ઓઇલ જેવોજ ગુણ બતાવે.

કરંજનું તેલ—આજે ઘણું સસ્તું મલે છે. ૧૪ રૂપીએ મણનો ભાવ છે. કપુર સાથે મેલવી લગાડો. પીળુ મીણ સાથે પીગલાવવાથી મલમ બને. ખસ ખુજલીનો ખરો ખાત્રીનો ઇલાજ, કરંજ બી ખાજો ખરજવાં મટે.

ઇરિમેદાદિ—જીભના કેનસર, હોઠના રોગો અને દાંત મસોટાના દરદો દુર કરે.

કામ સંજીવની તેલ—કસ્તુરી બીરબહોતી અકકલગરો મુરદાલ બનેલી નસોને નવી શકિત ચેતન અને જાગૃતી આપે.

રૂમેટીક ઓઇલ—સરસયાં તેલમાં પીપર લસન અજમો ઉકાળી ઠંડુ પડે ને કપુર મેલવી લગાડો. ચોકકસ ફાયદો. સરસયાં તેલમાં કપૂર લગાડો.

એકઝીમાલ તેલ—કરંજનું તેલ મીણ કપુર મેરશુથુ કાર્બોલેકનીક સેલીસીલીકલી...લાં સુકાં જુનાં ખરજવાં દાદર. દરાજ. ગજકર્ણ, ચકરડાં. ઉઝરડાં નાબુદ કરે.

ગંધકનું તેલ—લીંબોડીના તેલમાં કપુર ગંધક વેસલીન મેલવો ચામડીના દરેક દરદોમાં માલીશ કરો.

દાઝેલાનું તેલ—કપુર, વેસલીન બોરીક કલાઇ સફેદો, કોપરેલમાં મેલવો અથવા એરંડયાના તેલમાં રાળનું ઉકાળેલું પાણી મેલવી પીલો.

નવું ડ્રેસીંગ તેલ—મરી, કપુર, સીપીચંદ સફેદ, શંખજીરૂં, કાથો, લીબોળી તેલ અને કરંજનું તેલ...ખાંડાં, ગુમડાં, ચેપી ચાંદાં, ૨૪ કલાકમાં જ સુકાય.

પેટંટ સ્પેનીશ તેલ—અલસીના તેલમાં ફક્ત કલાઇ સફેદ મેળવો. આ તેલ મસાપર લગાડવાથી ૪ દીવસમાં જ ચમત્કાર બતાવે. એવો સ્પેનીશ શોધકનો દાવો છે.

ભાંગરાનું તેલ—ત્રિફલાંનો ભુકો, લોઢાનો ભુકો, કપુરી મધુરી ૧-૧ તલનું તેલ ૪, ભાંગરાનો તાજો રસ ૧૬ ભાગ મેળવી ઉકાળી ફક્ત તેલ રહે ત્યારે ઉતારી વાપરો. બાલ માટે આ તેલ સર્વોત્તમ છે. ધોળા કાળા થાય. ખરતા અટકે. નવા ઉગાડે. આંખોને રોશની અને ઝમક આપે. સવારે ભાંગરાનો રસ પીવાથી નવું લોહી આવશે. નવી જવાનીનો રંગ ખીલવા માંડશે. સાત ધાતુઓની પેદાયશ ફરીથી શરૂ થશે. નિરુત્સાહીને નવું ચેતન આપી ચમકાવશે. મીજાજ આનંદી બનાવશે. કીધા કલેજું અને આખો શરીર નવોજ લેબાશ પકડશે. એટલેજ ગુણ લીમડાના કડવાં પાન સવારે ચાવીને મેળવી શકો છો.

એમબ્રોકેશન ઓઇલ—સરકામાં આખું ઇંડું ડુબાડી પોચું થવે ઘુંટીને તેમાં ટરપેનટીન મેળવો આમાદ ગુણ આપશે.

બ્લિરાંદિ તેલ—બહેરાને સાંભળતો કરવા પશ્ચિમના ધુરંધરો અનીખના તારા તોડે...આયુર્વેદ ૨૬૦૦ વર્ષથી પોકારીને કહે, બહેરા માટે બ્લિરાંદિ તેલ. ક્રમશઃ બેલ ફળમાંથી બને છે. ધીરજ અને ચિવટપુર્વક વાપરવાથી જડ બનેલા કાનના પરદાઓ પાતલા સુક્ષ્મ અને જાગૃત બનાવશે.

એરંડયું તેલ—ફક્ત સદરામાં પીચકારી લેવાથી વધરાવલ દરનીયા લક્વો મટે.

મહાનારાયણ તેલ—પીવા લગાડવાથી ગૃધ્રસી સંધીવા ચસકા કંપવા ગાડપણ ૮૦ વાયુરોગો મટે નાકમાં નાંખવાથી એડીનોઇડસ (મસા) મટે. ગોળીપર ગરમ કરી ઘસવાથી વધરાવલ મટે. પીવાથી કસુવાવડ અટકે.

વાંઝણીને ત્યાં પારણાં બંધાવે. પૌષ્ટીક આયુષ્યવર્ધક, પ્રજા જીવાડનારૂં અને ગર્ભાશયની તમામ ફરીયાદો નિરમુળ કરનારૂં મહા રસાયન છે. અશોકારિષ્ટ સાથે પીવાડો.

ચંદનાદિ તેલ—લાખ અગર લવંગ કેસર ચંદન ગરમ તથીયાં ભેજાંના રોગો નરહોરી, પીસાબમાં ગરમી દુર કરે.

અપામાર્ગ તેલ—જવખાર ત્રિકટુ હિંગ વાવડીંગ અપામાર્ગના બી આધાશીશી ચોકકસ મટાડે. માથાના તથા કાનના દરદોમાં ફાયદો આપે.

કનક તેલ—ધતુરા પાનનો રસ. જેઠીમધ, ચંદન, ચામડીના દરદોમાં અલૌકિક ગુણ આપે.

આમલા તેલ—નાક, કાન, ગળા, માથાના દરદોમાં ગુણપ્રદ છે. અત્યંત ઠંડું હોવાથી પિત અને ગરમ દેહ માટે સારૂં.

ચાલ્ર મોગરા તેલ—કલકત્તાથી આવે કોઢ મટાડે. બાવચી, લીમડો, કડવી કવટ, મલીને ત્રણ જાતનું તેલ મેલવી લગાડવાથી પણ કોઢ મટે. છાગરા ઉડવા માંડે તો બંધ કરીને ફકત માખણ લગાડવાથી ચામડીનો રંગ અસલ થશે.

અખરોટનું તેલ—અનેક ડ્રાઇફ્રૂટ સ્ટોરમાંથી તઇયાર મલે. કેસર કપુર સાથે લગાડવાથી લકવાના ઘણા કેસો સુધર્યા છે. મગજ ખવાડો.

બદામનું તેલ—નબળાઇ કમજોરી દૂર કરે. ગરમ દૂધ સાથે બેવડો ગુણ આપે. ઢીલો ઝાડો બંધાઇને આવે. કબજીયાત તોડે. સ્નાયુ, સમૃતિ, શકિત વધે...પીવામાં અત્યંત ગુણકારી. ગાંડપણ મટાડે. સીંગદાણાનું તેલ કે અલસીનું તેલ ઘસવાથી બદામના તેલ કરતાં વધુ ફાયદો આપે...ચારોલીનું તેલ બદામ કરતાં કાંઇક ઠંડું વધુ ગુણકારી અને સસ્તું છે. ગરીબોની બદામ તે મગફલી. કાળા ખજુરનું પાણી સવારે પીવાથી તેટલોજ ગુણ મલે.

સરસ્યું તેલ—કાનની, નાકની, અને આંટણની દવા. માથે લગાડવાથી સરદી છુટે. એ તેલમાં વેંગણાં ભાજી તરકારી પકાવી ખાવાથી સંધીવા આથરાઇટીસ કમરના અનેક દરદો દૂર થાય.

ખાવામાં નવું અથવું ઘી ઉત્તમ। લગાડવામાં જુનું ઘી અકસીર છે. સો વખત ધોયલું ઘી બરણીમાં ભરી રાખો. અમૃતનું કામ કરશે પોતે માંસ રસ હોવાથી જખમની બે કીનારીઓ જોડી આપશે. ઉંડા જખમને માંસથી ભરી રૂઝવી નાખશે. ઘીમાં જીવતા કોષો હોવાથી, જગતના કોઈપણ મલમપટ્ટાથી વધું ઝડપી અસર કરી, ડાઘ-ડુઘ કે નીશાની-પણ રહેવા નહીં દે. પાણી લાગે તોપણ પરૂ થવા જ નહીં દે. ખરજવાં દાહ માથાની પીડાનો નાશ કરી ઠંડક આપે. એવી ખુબી ઘીની છે...ઘી અમૃત છે ત્યારે આયોડીન ઝેર છે. હવે મુકાબલો વાંચો. ટીંક્ચર આયોડીન સમુદ્રના છોડ માંથી પેદા થાય. દાહક છે કીનારી જોડવા દેતું નથી. ૩૦ દીવસે પણ ઘા રૂઝાતો નથી. મરેલા કોષો છે. ડાઘ પાડે છે. વાયુનો પ્રવેશ એનાથી અટકતો નથી પાણી લાગતાં પાકી જાય જખમ દોડી નાખે મરચાં લગાડ્યાં હોય તેમ ચચરાવે. ખાળકો રાડ પાડે...સૌ ટકા પવીત્ર ગાયનું ઘી તથા તલનું ચોખ્ખું તેલ નવજીવન કાર્યાલયમાં મળશે.

માથું દુઃખે તો લમણાપર ઘી પચાવો. હીસ્ટીરીયાનો હુમલો થાય તો રોજ ૩ વખત જુનું ઘી તાજી નાકમાં ટપકાવો.

ઝુલાવો દૂર કરવા તાળક-લમણા પર ઘી ઘસી પચાવો. એક સર્વોત્તમ એનેરોનીક છે.

આંખોની ઝાંખ એજ ઉપાયથી અલોપ થસે.

ખહીનો પરાજય કરવા માખણ ખાંડ સોનાનો વરખ ચટાડો. (વૈદ સદાશીવ)

ખરજવાં તથા હરસપીડા જીતવા એક રતી મોરથુથુ, રસકપુર કે દારૂડીનું દૂધ મેળવી લગાડો.

મહીલા રોગોની અકસીર દવા, અશોકનું ઘી...પ્રદર સુવારોગ ગર્ભાશયનો વિકાર દૂર કરે છે.

શકિત લાવવા, દુબળા શરીરોને ફુંગા જેવાં બનાવવા, ખાંડ ઘી સાથે તરેલો અડદનો આતો ખાજો.

તાજી શંખાવલી કે બ્રાહ્મીનો રસ (અથવા ચુર્ણ) માખણમાં ચાટવાથી યાદદાસ્ત ખુબ વધશે.

વાઇ હીસ્ટીરીયા, ઝુલાવો, મસ્તક પિડા ગાંડપણ મટાડવા કરવા બ્રાહ્મીનું ઘી તઇયાર વાપરો.

બાળક જીવતાં નહી હોય કે થતાં જ નહીં હોય તે બાઇઓએ સતાવલીના રસમાંથી બનેલું ફળધરીત વાપરવું આ ઘીથી અવાજ જલદી ખુલે.

ડીરેચગે'ટ ઓફ રેતીના અથવા આંખને પડદો તુટી ગયો હોય તે ફરીયાદ દુર કરવા રોજ બે વખત ત્રિફળાં ઘી ચાટો, એમાં અરડુસી, ભાંગરો ત્રિફળાં અને ઘી છે. કસોટી કરેલી છે.

હીસ્ટીરીયા તથા બંધ પડેલો માસીક ધર્મને ફરીથી ચાલુ કરવા લસુનાદિ ઘી વાપરો. એમાં હિંગ હરડે સુંઠ મરી પીપર ઘી લસન છે.

ભગંદર ચાંદી સડેલા વ્રણ દુર કરવા જાત્યાદિ ઘી વાપરો.

પીનસ રોગ અને નાકની પિડા મટાડવા ઘીમાં કપુર નરકોરીમાં લગાડો.

વાયુના રોગો દુર કરવા હિંગવાદી ઘી વાપરો.

ઉતરી ગયેલા ભાગો અસલ જગામાં ચઢાવી લેવા, સંગ્રહણી રોગમાં આંતરડાને મજબુતી આપવા, ચાગોરી ઘી વાપરો. એમાં ગોખરૂ બીલીપાન ચિત્રક પીપલીમુળ અજમો ઘી અને ખતુમરાની ભાજી છે.

નામરદી દુર કરવા માખણ સાથે કાળો ખજુર ખાજો

વજન વધારવા માટે અશ્વગંધા ઘી વાપરો. એમાં આસંધ જેઠીમધ વિદારીકંદ કાલી દરાખ અને ઘી છે.કામદેવ ઘી પૌષ્ટીક છે.

વિંછુ ડંખ પર ખારું માખણ લગાડો.

સાપનું ઝેર ઉતારવા, ઉપરા-ઉપર ઘી પીવાડી ઉલટી કરાવો.

અફીણનું વિષ ઉતારવા દુધ સાથે ઘી પીવાડો.

પાંડુ રોગ કમળો દુર કરવા ઘી સાથે ખારેક બદામ એલચી ઘુંટી ચટાડો

સસ્તો બદામપાક બનાવવા ખાંડ ઘી એલચી બદામનો ખોલ અને નળબજારનો સસ્તો માવો મેળવો.

હરસ લોહીવાનો નાશ કરવા માખણ ખાંડ સાથે નાગકેસર (કે એલચી)ચટાડો.

હરદય રોગમાં માખણ ખાંડ સાથે અરજુન કે કાયનારૂ છાલનો ઉકાળો અપાય છે.

શ્વાસરોગીની છાતી પર અને ગળાં પર ઘી-મરી ઘસવાથી બળગમ છુટી આરામ થશે.

સમાપ્ત